

VOL 6 - ISSUE 65 DECEMBER 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

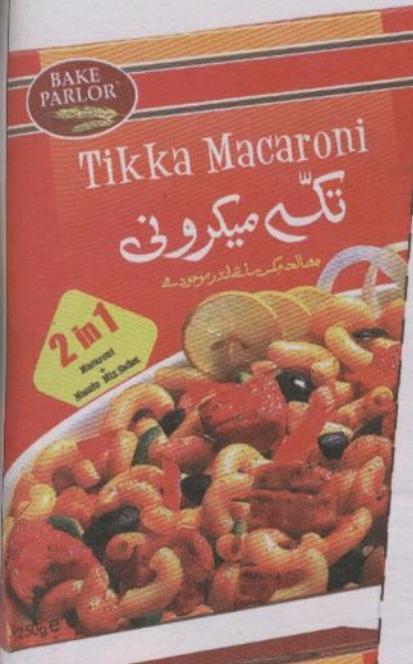
Rs. 120

PDFBOOKSFREE.PK

مصالحہ کے شیفیس کے کھانوں کی مزیدار ترکیب، دلچسپ مضامین، نیپس اور ٹوٹکلوں کا مجموعہ



بیک پارلر ریسپیز... اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!



سموسہ میکروں

- (1 نیبل اسپون) نہک ملے پانی میں 5-7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 جچ آنک ملکر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 4 جچ آنک، 300 گرام بیف قیر اور پیک میں موجود مصالے کا سائٹ ڈال کر گوشت گل جانے تک پا کیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے جچ کشائیوں اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچوری علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملا کیں۔
- 3 کھانے کے جچ میدہ اور 11 انڈہ چھیٹ کر پیٹھ بنا کیں۔
- سو سے کی پی لیٹیں۔ قیمہ اور پیتا سماں بھریں۔ تیار شدہ چیٹ سے سو سے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے گولدن براؤن ہونے تک سوسوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

اچاری میکروں

- (1 نیبل اسپون) نہک ملے پانی میں 5-7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 جچ آنک ملکر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 7 جچ آنک، 1 پیاز (در میانی، کئی ہوئی)، 1 جچ اور 1 جچ ہنس پیٹھ ملکر کچوری بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس ملن بوٹی (چورکری ہوئی) اور پیک میں موجود مصالے کا سائٹ ڈال کر کچوری بھونیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملکر گوشت گل جانے تک پا کیں۔
- آدھا کپ دہی، 4 عدد ہری مرچیں (در میان سے کئی ہوئی) ڈال کر تیز آنچ پر 5 منٹ پا کیں۔ پاستا ملکر پیش کریں۔

بیف فھیتا اسپیگھٹی

- (1 نیبل اسپون) نہک ملے پانی میں 5-7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 جچ آنک ملکر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 جچ آنک، 1 جچ کشائیوں ڈال کر کچوری بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بولٹی (لبانی میں کئی ہوئی) ملکر بھونیں، پھر پیک میں موجود مصالے کا سائٹ ڈال کر گوشت گل جانے تک پا کیں۔
- 2 جچ کھنکی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملکر پین میں ایس اور مستغل جچ چلا کیں۔ 1 سرخ لال رنگ (در میان سے کئی ہوئی) اور 1 پیاز (در میانی، کئی ہوئی) ملکر کچوری بھونیں۔
- اب 2 عدد کئے ہوئے ٹنڈل کے نکرے ڈالیں اور تمام اشیا کو یک پارلا سٹیکی کے ساتھ ملا کیں۔ گرما گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپیگھٹی

- (1 نیبل اسپون) نہک ملے پانی میں 5-7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 جچ آنک ملکر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 جچ آنک، 1 پیاز (در میانی، کئی ہوئی)، 1 جچ کشائیوں ڈال کر بیکار اون ہونے تک پا کیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بولٹی (چورکری ہوئی) ملکر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 جچ میدہ اور پیٹھ میں موجود مصالے کا سائٹ اور 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک جچ چلا کیں۔
- اور گوشت گل جانے تک پا کیں۔
- مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ بھیش کریں۔

مٹن تکہ میکروں

- (1 نیبل اسپون) نہک ملے پانی میں 5-7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 جچ آنک ملکر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 جچ آنک، 1 پیاز (در میانی، کئی ہوئی)، 2 جچ کشائیوں ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام مٹن بولٹی ڈال کر 5 منٹ بھونیں۔
- پھر 3 جچ میدہ ملکر 2 منٹ تک بزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملکر ابال آنے تک جچ چلا کیں اور گوشت گل جانے تک پا کیں۔
- ہری مرچیں اور تیار شدہ میرکروں کے ساتھ بھیش کریں۔

فھیتا اسپیگھٹی

ڈھالنکے ساتھ اندھر جوخت

کیجن اسپیگھٹی

ڈھالنکے ساتھ اندھر جوخت

MASALA

TV FOOD MAG



Volume 6 - Issue 65 December 2014

Content

33

> Masala Mornings

مصالا مارنگز

39

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

45

> Tarka

ترکا

53

> Food Diaries

فوڈ دیاریز

59

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

65

> Lively Weekends

لائیو ولی ویک اینڈرز

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Article

ڈسنگی سخاں۔ احتیاط علانج سے بہتر ہے

19

> Masala Special

سائنس اور صحت

21

> Handi

ہاندی

27

> Live@9

لائیو ایٹ نائن



محترم قارئین السلام و علیکم!

سال 2014ء اپنی تمام چھائیوں اور خایروں سیست اپنے اختتام کو پہنچا۔ سیاسی، معاشری اور معاشرتی اعتبار سے اس سال بھی بہت سی ناکامیاں اور بہت سے مسائل سامنے آئے جن کا تذکرہ ہر پلیٹ فارم پر ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ ملک میں آئے والی خشکوار اور ثابت تبدیلیاں بھی سامنے آئی ہیں جنہیں اجگر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ سب سے خشکوار امر پاکستان میں ملکی اور غیر ملکی سرمایہ کاروں کی وجہ پر ہے۔ اس سال پاکستان میں کئی اہم سرمایہ کاروں جن میں جانی کی رائٹس کوں کوں استون کر بری اسٹیک اسٹیک مکڈولڈ اور ٹی جی آئی ایف شاہل میں نے پاکستان کی ترقی کو ظمیں رکھتے ہوئے یہاں اپنی فرشاڑیا تریا ہزیر برائچیں قائم کرنے کا فیصلہ کیا۔ مقامی سرمایہ کا، بھی چیز براکس لوازا ایسپر یوسف کیفے ذوق سیست متعدد منصوبوں کے ذریعے میدان میں نظر آئے۔ ملک میں ہونے والی سرمایہ کاری اس اعتبار سے بھی انتہائی خوش آندھہ ہے کہ اس کے ذریعے ملازمتوں کے موقع سامنے آتے ہیں جو خوشحالی کی جانب ایک قدم قرار دیا جاتا ہے۔ آج ہمیں ہر جانب تبدیلی کی بارگشت سنائی دیتی ہے۔ اس تبدیلی کو ثابت رخ پر دیکھا جائے تو ہمیں کل سے زیادہ آج اپنے ہر عمر کے لوگوں میں جذبہ حب الوطنی نظر آتا ہے۔ یہی چذبہ ملک کو ترقی کی جانب گامزن کرنے اور خود کو دیرگر ممالک سے آگے لانے جو جہد بیدار کرتا ہے پاکستانی کرکٹ ٹیم کی بہترین اور جی ان کمن کارکردگی اس کی ایک بہترین مثال قرار دی جاسکتی ہے۔

چذبہ حب الوطنی اگر اسی طرح سے پروان چڑھتا رہا تو ہمارے مقادلات خود تک محدود نہیں رہیں گے بلکہ ہم اپنے اور گروہ نظر آنے والے ہر شخص کی بادی سوچیں گے، ہم بھیت انسان ایک دوسرے کی قدر کریں گے۔ ہم کی محبت سے سرشار معاشرے میں صبر، برداشت، تحمل، دیانت داری، فراخندی، رحمتی، شفقت اور محبت جیسے خواص پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم اپنے معاشرے میں بیدار ہوتے ہوئے چذبہ حب الوطنی کو پروان چڑھانے میں اپنا اپنا کروادا کریں تو کوئی دریں کہ ہمارا معاشرہ ایک مثالی معاشرہ بن کر سامنے آئے۔

ہر سال دسمبر کی 10 تاریخ کو یا بھی میں انسانی حقوق کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد دنیا کے ہر انسان کے لئے آزادی کی نعمت اور علم و فنا انسانی ہے جو ہر طرح کے امتیازی سلوک سے نجات ہے۔ آج سے 61 سال قبل انسانی حقوق (human rights) کا آفاقی مشور اقوام متحدة کی تصدیق شدہ دستاویز اور قرارداد سامنے آئی جو 10 دسمبر 1948ء کو یونیسکو کے مقام پر مظہر کی گئی جس کی رو سے دنیا بھر میں بکلی باران تمام انسانی حقوق پر اتفاق رائے پیدا کیا گیا جو ہر انسان کا بینیادی حق ہے اور جو اتنی ایسا فری احمد کیا جانا چاہئے۔

انسانی حقوق کا عالمی دن ایک دوسرے کی قدر کرنے کا مرتضی ہے۔ لوگ بھوک پیاس غربت جہالت، کم علی، سیاسی شعور کی بی بروکاری اور سُنک و تی کاشکار ہیں۔ ہر سکے کے حل کے لئے حکام بالا کی جانب دیکھنا سائب نہیں ہے، اپنی ذمہ داریوں کو مجھوں کرتے ہوئے اپنے طور پر مسائل کے حل کی راہیں نکالنا ہی اسن قدم ہو سکتا ہے۔ آئیے ہم اپنی اپنی سُنک پر اپنے لوگوں کو اون مسائل سے نجات دلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنی کوششوں سے کسی ایک انسان کی زندگی کو بھی بہتر کر پا سکیں تو یقیناً یہ معاشرے کی بہتری کے لئے ایک اہم سُنگ میں ہو گا کیوں کہ قطہ قطہ ہی سمندربنما ہے۔

شہناز رمزی

بیٹ ایمیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایمیٹر۔ شہناز رمزی، جائش ایمیٹر۔ شازیہ انوار ایمیٹریل اسٹنٹ۔ نصر خان، اسٹنٹ ایمیٹر۔ معاذ احمد

سینٹر پوزیشنلائزر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایم و ریائز نگٹ میٹر۔ منور حسین بھٹی 03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنٹی 0333 216 8390 - پرنسٹر۔ یونی پرنسٹ

آنٹی ایٹریٹ، 11/10، حسن علی اسٹریٹ، ملکا ٹپل آئی آئی چندر گڑو، کراچی۔ 74000 پاکستان یا۔ ایں: 111-486-111 (کراچی) ٹیکس: 92-21-32628640

زیر معلومات کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خبراری کے لئے: http://www.masala.tv/shanaz.ramzi@hum.tv

ڈینگی بخار - احتیاط علاج سے بہتر ہے

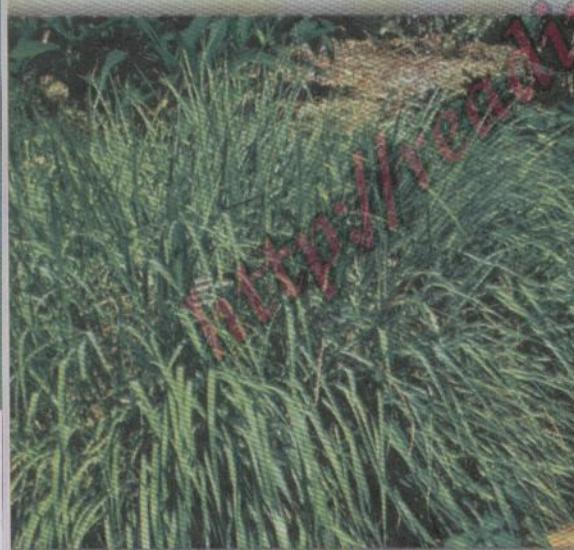
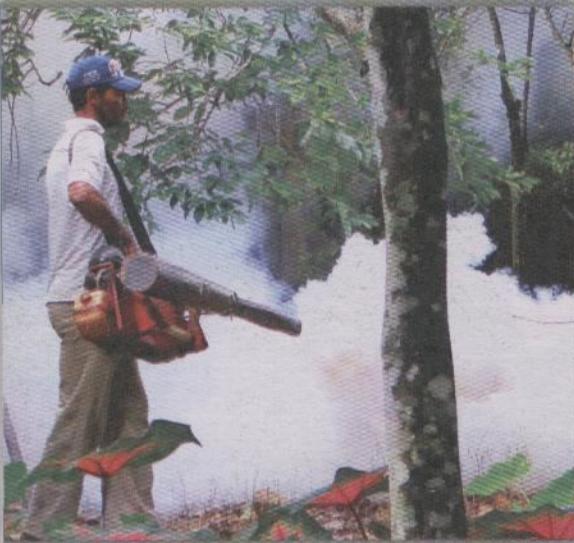
شازیہ انوار

صرف حفاظتی امور سے روکا جاسکتا ہے

ممالک میں ڈینگلی جرثوے پھیلانے والے 138 اقسام کے پھر ہیں جس میں سے پاکستان میں صرف ایک قسم کا پھر پایا جاتا ہے۔ ان جرثوں کا سبب بننے والی مخصوص بادہ پھر صاف پانی پانی جمع کرنے والے ٹینک، گملوں، نکاری آب بارش کے صاف پانی، جیل، ساکن پانی، گھر بیوی والینک کے آس پاس صاف پانی کے بھرے ہوئے برتوں، گل دنوں اور گملوں میں پروش پاکر طوع آفات بیا غروب آفتاب کے وقت ان انوں پر حملہ آور ہوتی ہے۔ اگر زندگی کے ساتھ شدید بخار، سر، آنکھوں کے ڈیلوں، پچوں اور جسم کے جزوؤں میں درد ہوتے بکھر جائیں کہ ڈینگلی پھر اپنا کام کر گیا ہے۔ اس بخار میں خون میں موجود پلیٹ لس (platelets) کی تعداد کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کی کثی حصوں سے خون بہہ لگتا ہے۔ جلد کے نیچے خون جم کر سڑخ و ہبے اور شدائد چھوڑ جاتا ہے۔ اس بیماری کا دورانیہ 6 سے 7 دن ہے لیکن بعض اوقات یہ جان لیوا نکل اختیار کر جاتی ہے۔

جیسے ہی موسم سرد ہوا میں ہم تک پہنچتا ہے اس کے ساتھ مختلف طرح کے پھر بھی ہمارا استقبال کرتے ہیں اُن میں ایک ایڈیز اچٹی بھی ہے جس نے اپنے ڈینگلی جرثوے فلاوی سے دنیا بھر کو خوف میں جتنا کر رکھا ہے۔

ایڈیز اچٹی کے جراثموں سے پیدا ہونے والی بیماری کو طین اصطلاح میں ڈینگوہی جک فیور (dengue hemorrhagic fever) کہتے ہیں۔ اس بخار کا سبب بننے والے جرثوں میں ڈینگلی والا جرثو (flavi) سب سے پہلے فیپائن اور تھائی لینڈ میں پایا گیا۔ ڈینگلی والا جرثو میں پہلی بار ایشیائی ممالک میں ڈینگلی بخار کی تشخیص کی گئی۔ ڈینگلی کا جرثومہ 1970ء سے قبل ہیں پہلی بار ایشیائی ممالک میں ڈینگلی بخار کی شدت میں تیزی صرف 9 ممالک میں پایا جاتا تھا تاہم 1995ء کے بعد اس جرثو سے کی شدت میں تیزی آگئی۔ عالمی ادارہ سلامت کے مطابق دنیا میں ہر سال 5 کروڑ سے زائد افراد اس کا شکار بننے ہیں جب کہ مرنے والوں کی تعداد سالانہ 20 ہزار سے زائد ہے۔ دنیا کے 100 کے قریب



ڈینگی بخار سے بچاؤ کی تکوئی دو اسے اور نہ ہی کوئی ویکسین، اسے صرف حفاظتی امور سے روکا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق ڈینگی بخار کی صورت میں احتیاط علاج سے بہتر ہے جس کی وجہ سے اس بخار میں بٹلا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ احتیاطی تدابیر کے طور پر اپنی خود راک میں سر کے اوپر پیاز کا استعمال بڑھادیں۔ گھر میں مختلف بجھوٹوں پر کافور رکھیں، کافور کو کسی تیل یا کریم میں مشال کر کے جسم پر لکھیں اس سے پھر قرب بھی نہیں آتے۔ ڈینگی بجھروں سے بچاؤ کے لئے یمن گراس کو گھروں میں رکھا جائے۔ پیتے کا پودا ڈینگی بجھر سے بچاؤ کے لئے قدرتی ڈھال ہے اس لئے ہر شہری کو پیتے کا پودا اپنے گھروں میں جب کہ حکومت کو پارکوں اور شاہراہوں کے کنارے لگانے کا اہتمام کرنا چاہیے۔ صاف پانی کی ٹکنی، بالائی ڈرم، نکست پھولان، گملے کے بیچ رکھے ہوئے برتن اور پتوں میں رکھے گئے پودوں کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں تاکہ بجھر ان میں پر ورثت پاکیں۔ بجھروں سے بچاؤ کے لئے کھڑکیوں اور دروازوں پر جالیاں لگاؤں۔ طلوع اور غروب آفتاب کے اوقات میں جسم کے کھلے حصوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور بجھر پھیکا کر لوشن (repellent) لگائیں۔ گھروں میں بجھر مارا پسے یا کوائل کا بھی استعمال کریں۔

ڈینگی بخار کے علاج کے لئے پیتے کے پتوں پر دنیا کے پیشہ مالک سری انکا ملائیشیا، تھائی لینڈ، فلپائن، بھارت اور پاکستان میں متعدد سائنسی تحقیقات جاری ہیں، حال ہی میں آسٹریلیا کے شہر ملبورن میں ہونے والی کانفرنس میں بھی پیتے کے پتوں سے ڈینگی کا علاج موضوع بحث رہا۔ پیتے کے پتوں میں معدنیات، حیاتیں، ازماں، نیز تکمیلی اجزاء کیرومنیز ایز اور پائیون فلیوونائیز کی کش مقدار پانی جاتی ہے۔ ڈینگی بخار میں بٹلا افراط پیتے کے تاثر پتوں کو پاکی طرح سے دھوکیں اور قوڑے سے پانی کے ہمراہ لینڈر میں پیں لیں۔ اس میں سے ایک چائے کا پچھٹ ٹھام 3 دن تک مسلسل استعمال کریں۔ یہ جوں 2 گھنٹوں کے بعد سے ہی پلیٹ لیپس (platelets) بنا شروع کر دیتا ہے۔ ڈینگی بخار سے مکمل شفا بانی کے لئے سیب اور انار کا جوں یا پھل بھی ہمراہ استعمال رکھیں۔ ڈینگی سے بچاؤ کے لئے بھی احتیاطی تدبیر کے طور پر بھی پیتے کے پتوں کا جوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈینگی بخار کے لئے شہد بھی بہتر ہیں ہے۔ ایک کھانے کا چچو شہد ایک بیانی نیم گرم پانی میں ملا کر صبح نہار میں جبکہ دوپہر و رات کھانے سے ایک گھنٹہ قبل استعمال کرنا چاہئے۔ پر و پوس (رائل جیلی) شہد کی مکھی کے چھتے سے لکھتا ہے جو ایک طاق تو جرا شیم کش ہے۔ یورپ میں یہ عام دستیاب ہے پاکستان میں ہم شہد انکا لے ہوئے کسی چھتے سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس چھتے کے 3 گرام کے نکڑے کاٹ لیں اور ایک نکڑا دن میں 4 مرتبہ چاکر رس چوں لیں، اس سے رائل جیلی کی مطلوبہ مقدار حاصل ہو جائے گی۔ اس سے قوت مدافعت بڑھ کر ڈینگی کے جرا شیم کو نقصان پہنچانے سے روک دیتی ہے۔ کالی مرچ، کاؤچی، پچراستہ اور اشٹین (پسراہی کی دکان پر دستیاب ہیں) ہر ایک 10 گرام پاریک پیس لیں اور اس میں سے ایک گرام دن میں 3 مرتبہ صبح دوپہر شام پانی کے ہمراہ پیں۔ ڈینگی بخار کے مریض انجوان و پودینے کے پتوں کا قبوہ پیس اور اپنی غذا میں حیاتین بڑھادیں۔ چاول، موگک کی دال، کچھری، شلبم، چندر، گاجر بندگو بھی، انگور اتار، سگنڑہ، سوکنی اور مٹھے اس مرض میں مغاید ہیں۔ قائد اعظم یونیورسٹی اسلام آباد کی ایک تحقیق کے مطابق سیب کے جوں میں یہوں کے چند قطرے ڈالنے سے جنم میں پلیٹ لس کی تعداد میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ ■

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

املی کھائیں

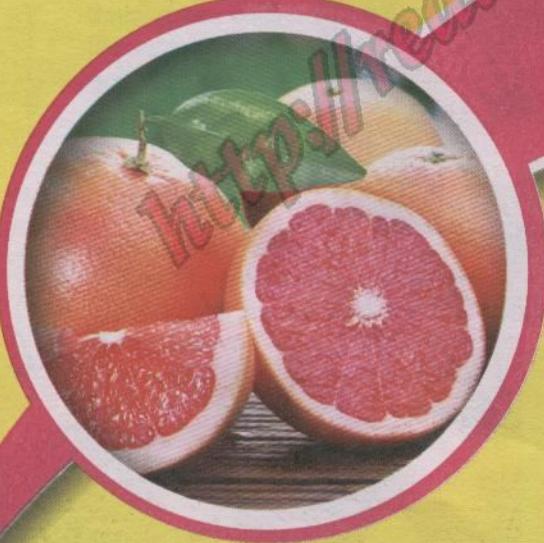
املی کا استعمال کھانوں کو پراپر لٹاف بنانے اور خصوصاً مشروبات کو مزیدار بنانے کے لئے بکثرت کیا جاتا ہے لیکن املی کے طبی فوائد بھی کچھ کم نہیں ہیں۔ املی ہاضمے کو بہتر کرتی ہے اور قرض سے نجات دلاتی ہے۔ املی میں پایا جانے والا ناٹرک اینڈ اور یشہ بری آنت کے سرطان سے بچاتا ہے۔ املی کا گودا خون میں کولیسٹرول کی زیادتی اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ املی میں حیاتین الف پایا جاتا ہے جو بصارت کو تقویت دیتا ہے اور آنکھوں کو خفیٰ سے بچاتا ہے۔ املی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے، کئی طرح کی سوزشوں سے بچاتی ہے اور بخار میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ املی میں پائے جانے والے غیر ٹکسیدی اجزاء جملہ کو سوزشوں سے بچاتے ہیں اور اسے تروتازہ اور صحتنامہ کرتے ہیں۔

سیاہ کافی، دانتوں کے لئے نہایت مفید

سانندادوں نے ایک حالیہ تحقیق میں معلوم کیا ہے کہ دیگر فوائد کے علاوہ بیک کافی کو دانتوں کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔ برازیل میں ہونے والی اس تحقیق نے اکشاف کیا ہے کہ چینی اور دودھ کے بغیر کافی کامناسب استعمال دانتوں کو خراب اور کمزور ہونے سے بچاتا ہے۔ ریو ڈی ژنیرو کی فیڈل پوینتوسی میں یہ بحربات کافی کے لئے کین فوراتا ہی بیجوں پر کئے گئے۔ ان بیجوں کو دنیا کی 30 فیصد کافی بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سانندادوں نے معلوم کیا کہ بیک کافی دانتوں پر جراحتوں کی تہبیجیں بخشنے دیتی جس کی وجہ سے دانتوں کو کیرا نہیں لگتا۔ دانتوں کا کیز ادانت خراب کرنے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

چکوڑے کھائیں، موٹا پا بھگائیں

چکوڑا دیکھنے میں موکی جیسا ہوتا ہے لیکن جسمات میں ان سے بڑا ہوتا ہے۔ اس کے پھل کا چکلازار دیکھو گودا سرخی مائل ہوتا ہے۔ یہ پھل ذاتی اور لذت کے ساتھ بے پناہ فوائد کا حال ہے۔ طبی ماہر این اسے ذیا بیس کے مرض کے لئے بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ چکوڑے دل کو تقویت اور فردت بخetta ہے۔ یہ معدے کی تیز ایست اور گرمی کو دور کرتا ہے۔ جگر کی خرابی کی صورت میں چکوڑے کھائیں۔ تھکان اور بخار کو دور کر کے یہاں بجھاتا اور بھوک لگاتا ہے۔ اس کا مسلسل استعمال پھرے پر سرخی لاتا ہے۔ چکوڑا خون صاف کرتا ہے پھرے سے کیل جھائیں، داغ اور دھبے دور کرتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ اسے ذیا بیس کے مریض بے لکر ہو کر استعمال کر سکتے ہیں۔ بڑھے ہوئے وزن کے مالک افراد مسلسل چکوڑے کھائیں تو موٹا پا بھاگ جاتا ہے۔ چکوڑے کو چھیل کر کاٹیں یا کر ہلکا نمک اور مرچ سیاہ چیز کر استعمال کریں۔ اگر نمک سے پرہیز ہو تو بغیر نمک استعمال میں لاںیں۔ ■





Handi

Mutton Cauliflower

Ingredients:

Mutton
 Cauliflower (only flowers)
 Red chilli powder
 Turmeric powder
 Garlic/ginger paste
 Onions (finely cut)
 Ginger (finely cut)
 Fresh coriander (finely cut)

 Small green chillies (whole)
 Hot water
 Salt
 Oil

½ kg
 1 head
 1 tbsp
 1 tsp
 1 tbsp
 2
 2 tbsp
 1 bunch + for
 sprinkling
 4
 2 cups
 to taste
 1 cup

اورک (باریک کئی ہوئی)	2 کھانے کے پچھے	بکرے کا گوشت ½ کلو
ہر ادھنیا (باریک کئی ہوئی)	ایک گذی +	پھول گوبھی (صرف پھول) ایک عدد
چھڑکے کے لئے	ایک کھانے کا چچہ	پسی ہوئی لال مرچ
ثابت چھوٹی والی ہری مرچیں 4 عدد	ایک چائے کا چچہ	پسی ہوئی بدی
2 پیالی	گرم پانی	پساہن ان اورک
نمک	ایک کھانے کا چچہ	پیاز (باریک کئی ہوئی)
تیل	2 عدد	

Method:

- Cook mutton, water, onions, ginger/garlic, red chillies, turmeric and salt till tender.
- Add cauliflower; fry; add remaining ingredients; fry lightly; keep on dum.
- Dish out; sprinkle coriander; serve.

تکیب:

دیگنی میں گوشت پانی پیاز، ہم ان اورک، لال مرچ، بدی اور نمک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں گوبھی ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر باقی اجزاء ڈال کر قدم پر رکھ دیں۔ مزیدار گوبھی ڈش میں انکالیں اور ہر ادھنیا چھڑک دیں۔



Handi

Mayo Fried Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	4
Mayonnaise	1 cup
Breadcrumbs	2 cups
Eggs (beaten)	5
Cornflour	1/2 cup
Refined flour	1/2 cup
Mustard powder	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Sugar	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Potatoes (fried)	as accompaniment

Method:

- Mix mayonnaise, red chillies, mustard powder, garlic, sugar, black pepper, cornflour, flour, baking powder and salt in a bowl.
- Coat breast pieces first with mayonnaise, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry breast pieces golden one at a time, from both sides; dish out with potatoes.

مايو فرايد چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	4 عدد
مايونيز	ایک پیالی
ڈبل روٹی کا چوڑہ	2 پیالی
انڈے (پھیٹے ہوئے)	5 عدد
کارن فلور	1/2 پیالی
میدہ	1/2 پیالی
مسرٹ پاؤڈر	ایک پیالی
بینگ پاؤڈر	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں مايونيز، ڈبل مرچ، مسٹرٹ پاؤڈر، میدہ، چینی، کالی مرچ، کارن فلور، میدہ، بینگ پاؤڈر اور نمک ملا کیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے مايونيز، پھر انڈے اور ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کریں اور ایک ایک مرغی کا سیند فرائنگ پین میں دونوں جانب سے سہری تیل کرنا کال لیں۔ مزید مرغی آلوؤں کے ہمراہ پیش کریں۔



جنجر مٹن کری

اجزاء:

Ginger Mutton Curry

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Lemon juice	2 tbsp
Onions (finely cut)	2
Green chillies	10
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Turmeric powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp + for sprinkling
Hot water	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add mutton, ginger/garlic, turmeric, and salt; cook till dry.
- Add water; cook till meat is tender; add yogurt cook till oil separates.
- Add pepper, green chillies, ginger and lemon; keep on dum; dish out.
- Garnish with ginger; serve.

بکرے کا گوشت	1/2 کلو
لیموں کا رس	2 کارس
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں	10 عدد
بھنی (چینی ہوئی)	1/2 پیالی
پی ہوئی ہلڈی	تمک
ایک پیالی	تیل

ترکیب:

دپھنی میں تیل گرم کر کے پیاز سنبھری کریں۔ اس میں گوشت، لیسن اور کم ڈال کر گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں، پھر وہی ڈال کر تبلیغ عیندہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں کالی مرچ، ہری مرچ، اور کم ڈال کر قدم پر رکھ دیں۔ مزید ارٹن اور کم ڈال کر پیش کریں۔



Gram Flour Rotiyan (tortillas)

Ingredients:

Gram flour (sieved)
Whole-wheat flour (sieved)
Mint (chopped)
Red chilli powder
Fresh coriander (chopped)
Cumin seeds
Green chillies (chopped)
Salt
Clarified butter

1 kg
2 cups
1 bunch
½ tbsp
1 bunch
½ tsp
4
to taste
½ cup

ہر اونچیا (چوپ کیا ہوا) ایک گذی
سفید زیرہ ½ چائے کا چچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 4 عدد
نمک حسب ذائقہ
گھنی ½ پیالی

بیسن (چھٹا ہوا) ایک گلو^ا
آٹا (چھٹا ہوا) 2 پیالی^ا
پودینہ (چوپ کیا ہوا) ایک گذی^ا
پی ہوئی لال مرچ ½ کھانے کا چچہ

Method:

- Mix all ingredients except clarified butter; knead with luke-warm water into dough slightly harder than normal dough; set aside for a little while.
- Roll out into small tortillas; roast on an iron griddle from both sides; remove.
- Apply clarified butter on top; serve hot.

تربیط:

بیسن میں علاوہ گھنی باقی تمام اجزاء نیم گرم پانی وال کر عام آئے کی نسبت تھوڑا سخت گوندھ لیں۔ اسے تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ آئے کی چھوٹی روٹیاں بیل لیں، انہیں توے پر دونوں جانب سے سینکیں، پھر اتار کر گھنی لگائیں اور گرم پیش کریں۔



Egg Halwa

Ingredients:

Eggs	8
Whole dried milk	½ kg
Green cardamoms	8
Sugar	2 cups + 1 tbsp
Orange food coloring	a pinch
Pistachios (boiled and peeled)	15
Almonds (boiled and peeled)	15
Clarified butter	2 cups
Sterling silver leaves	for garnishing

اجزاء:

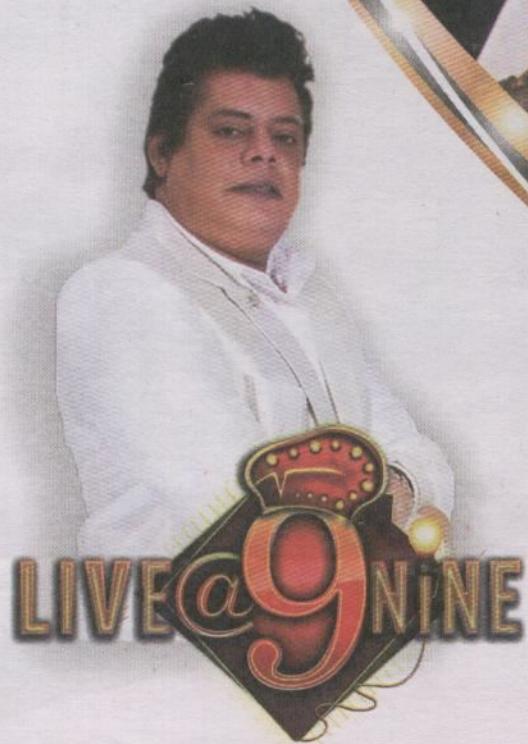
انڈے	8 عدد
کھویا	½ کلو
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
چینی	2 پیالی
+ ایک کھانے کا چچہ	
زردے کارنگ	ایک چینی

ترکیب:

الائچیوں کو ایک کھانے کا چچہ چینی ملا کر پیس لیں۔ انڈوں میں کھویا، چینی، زردے کا رنگ اور الائچیاں ملا کیں۔ انہیں الائچہ بیٹری مدد سے سمجھان کر لیں، پھر گھنی ملائیں۔ اس آمیز کو کڑا اتھی میں ڈالیں اور تیز تیز چچہ چلاتے ہوئے بھونیں۔ گھنی علیحدہ ہونے لگے تو تمام اجزاء سمجھان ہوئے تک آہستہ آہستہ بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اس پر بادام اور پستے چھڑک دیں اور چاندی کے درق سے سجاداں۔

Method:

- Mix cardamoms and 1 tbsp sugar; grind.
- Mix eggs with dried milk, sugar, food colour and cardamoms; beat with an electric beater; add clarified butter.
- Fry in a wok while stirring vigorously.
- When clarified butter begins to separate fry lightly till well mixed; dish out.
- Garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.



LIVE @ 9 NINE

Upside-down Pasta

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Pasta (boiled)	2 cups
Spinach (chopped)	100 grams
Potatoes (chopped)	2
Carrots (chopped)	2
Capsicum (copped)	1
French beans (chopped)	100 grams
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Garlic/ginger (chopped)	1 tbsp
Oregano	1/2 tsp
Tomatoes (chopped)	3
Tomato ketchup	1 tbsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Mozzarella cheese (grated)	150 grams
Eggs	2
Flour	5 tbsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp + for brushing for garnishing
Carrots (finely cut)	

Method:

- Melt butter in a pot; add mince, ginger/garlic; fry.
- Add tomatoes, potatoes, carrots, capsicum, spinach, french beans, ketchup, red chillies, oregano, pasta, black pepper, and salt; cook for a few minutes and remove from flame.
- Add cheese and eggs; brush butter on a Pyrex dish; sprinkle flour on top; add mince.
- Bake in a pre-heated oven to 200°C for 15 minutes; remove; invert Pyrex dish on a serving dish, and remove the Pyrex dish.
- Garnish pasta with carrots; serve.

ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)	3 عدد	مرغی کا قیمه	250 گرام
ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چچے	پاستا (بلاؤ ہوا)	2 بیالی
پی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چچے	پاک (چوب کی ہوئی)	100 گرام
موز ریلا پنیر (کدوکش)	150 گرام	آلور (چوب کئے ہوئے)	2 عدد
انڈے (بھینے ہوئے)	2 عدد	گاجر (چوب کی ہوئی)	2 عدد
میدہ	5 کھانے کے چچے	شلہ مرچ (چوب کی ہوئی)	ایک عدد
حسب ذائقہ	3 کھانے کے چچے	فرنج بیز (چوب کی ہوئی)	100 گرام
مکھن	چکنا کرنے کے لئے	ٹٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چچے
گاجر (باریک کی ہوئی)	سجائے کے لئے	لبن اور ک (چوب کیا ہوا)	ایک کھانے کا چچے
		اور یگانو	1/2 چائے کا چچے

تربیک:

دیکھیں کھن پکھا کر لسن اور قیمه بھینیں۔ اس میں ٹماٹر، آلور، گاجر، شلہ مرچ، پاک، فرج بیز، ٹماٹو کچپ، لال مرچ، اور یگانو کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ اس میں نیپر اور انڈے ملا دیں۔ پاریکس کی ایک ڈش کو مکھن سے چکنا کریں؛ اس پر میدہ چپڑکیں اور مرغی کا آمیزہ ڈال دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اون میں 200° پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار پاستا ڈش پر اٹانا کر کے نکالیں اور گاجر سے سجادا دیں۔



LIVE @ 9 NINE

Meat with Onion and Olives

Ingredients:

Mutton	$\frac{1}{2}$ kg
Onions (finely cut)	4
Yogurt (whipped)	250 grams
Bay leaves	3
Dried round, red chillies	10
Green chillies (whole)	10
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Cinnamons	3 sticks
Cloves (powdered)	3
Nutmeg and mace	$\frac{1}{2}$ tsp
Cardamoms	4
Black pepper (whole)	1 tsp
Olives	$\frac{1}{2}$ cup
Salt	to taste
Oil	$\frac{1}{2}$ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions till colour changes; add all spices.
- When smell emerges add meat; fry; add garlic/ginger, and yogurt; fry.
- Add water and cook till meat is tender.
- Add green chillies, olives and salt; cook till oil separates; dish out and serve.

پیاز اور زیتون والا گوشت

اجزاء:

کبرے کا گوشت	$\frac{1}{2}$ کلو
پیاز (باریک کئی ہوئی)	4 عدد
دہنی (چھینٹی ہوئی)	250 گرام
تیج پتے	3 عدد
شوکری گول لال مرچیں	10 عدد
ٹابت ہری مرچیں	10 عدد
لبسن اور ک (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چھپے	ڈٹھیاں
دارچینی	3 عددیں

تربیک:

دیپھی میں تیل کرم کر کے پیاز رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں شوکرے مصالحے شامل کریں۔ خوشبو آنے لگے تو گوشت ڈال کر بھونیں، پھر لبسن اور ہری اور دہنی کو ڈال کر چند منٹ تک مزید بھوننے کے بعد پانی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، زیتون اور نمک ملا کر تیل اور پانے تک پکا کر روشن میں رکال لیں۔



ڈم کی محصلی

اجزاء:

Steamed Fish

Ingredients:

Fish (whole)	1½ kg
Cornflour	2 tbsp
Garlic paste	3 tbsp
Talhar chilli powder	4 tbsp
Dried round chillies (powdered)	2 tbsp
Turmeric powder	2 tbsp
Carom seed (powdered)	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Mustard seeds (crushed)	1 tsp
Lemon juice	½ cup
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Lettuce leaves	for decoration
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

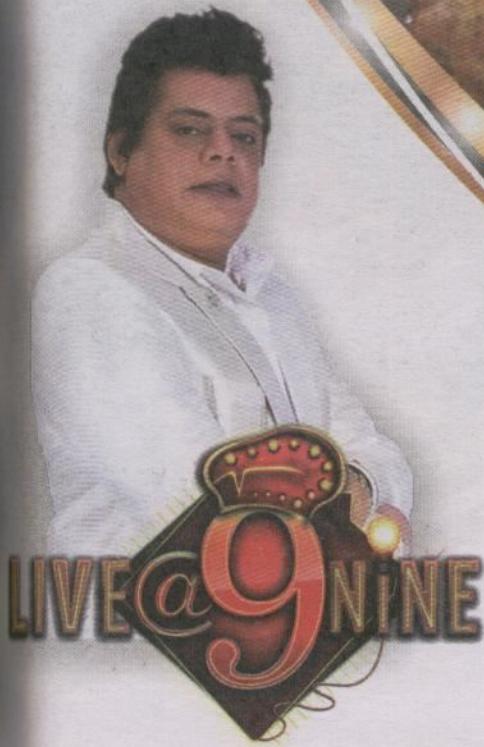
- Make cuts on fish with knife; marinate with lemon juice, garlic and salt; set aside for 15 minutes.
- Mix remaining ingredients in a bowl; coat fish thoroughly with the batter.
- Wrap fish in an aluminum foil; steam for 20 – 25 minutes.
- Decorate dish with lettuce; place fish on top; garnish with coriander and ginger; serve.

سالم محصلی	1½ کلو
کارن فلور	2 کھانے کے چچے
پاہو انسن	3 کھانے کے چچے
پسی ہوئی تہبار مچیں	4 کھانے کے چچے
سونگھی گول گول مر مچیں	(پسی ہوئی) 2 کھانے کے چچے
(پسی ہوئی) 2 کھانے کے چچے	پسی ہوئی ہلدی 2 کھانے کے چچے
پسی ہوئی اجوائیں	۱/۲ چائے کا چچے
پاہو اگرم مصالح	ایک چائے کا چچے

ترکیب:

محصلی پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں۔ اس پر یہوں کارن، لہن اور نک لٹک کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ایک بیالے میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آیزے کو محصلی پر چھری طرح سے لگائیں۔ محصلی کو الٹو نہیں فوائل میں پیش اور اسے 20 سے 25 منٹ کے لئے اشیم کر لیں۔ ڈش کو سلا دپتے سے جائیں، اس پر محصلی رکھیں، اس پر ہرادھنیا اور ارک چھڑک دیں۔

نوت: محصلی کو ٹھابھی جاسکتا ہے اور بیک بھی کیا جاسکتا ہے۔



Grilled Chicken Balls with Red Sauce

Chicken balls ingredients:

Chicken mince
Eggs
Garlic (chopped)
Black pepper (crushed)
White pepper powder
Breadcrumbs
Green chillies
Spring onions
Chinese salt
Salt
Oil
Green chillies, cucumber,
tomatoes, lemons

Sauce Ingredients:

Red sauce
Lemon juice
Honey
Chicken stock
Oil

4 tbsp	700 grams
2 tbsp	2
2 tbsp	10 cloves
½ cup	1 tsp
2 tbsp	1 tsp
	1 cup
	5
	4 sticks
	½ tsp
	to taste
	for frying
	for piercing

Method:

- Chop chicken ball ingredients in a chopper; shape into small balls. Pierce a spring onion pieces, meatballs, followed by another spring onion onto wooden skewers.
- Heat little oil in a frying pan; fry skewers from all sides; dish out.
- Heat oil in a saucepan; cook red sauce for a few minutes; add honey, stock, and lemon juice; cook till thick; pour sauce on chicken balls.
- Pierce cucumber, tomato, lemon or green chillies at the begining and end of each skewer.

گرلڈ چکن بالز و دریڈ سس کوپتوں کے اجزاء

مرغی کا قیرہ	700 گرام
انڈے	2 عدد
لہن (چوپ کئے ہوئے)	10 جوے
ٹیل	2 ملنے کے لئے
ہری مرچیں، کھیرا، ٹماٹر، یہوں لگانے کے لئے	کھی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چھپے
سس کے اجزاء:	پی ہوئی سفید مرچ ایک چائے کا چھپے
ریڈ سس	4 کھانے کے چھپے
لیموں کارس	2 کھانے کے چھپے
شہد	2 کھانے کے چھپے
مرغی کی بخشی	½ پیالی
ٹیل	2 کھانے کے چھپے
ڈبل روٹی کا چونہہ	ایک پیالی
ہری مرچیں	5 عدد
ہری پیاز	4 ڈنڈیاں
چائینز ٹنک	½ چائے کا چھپے

تربیک:

چوپر میں کوپتوں کے تمام اجزاء بیجان کر لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے کو فتنے بنائیں۔ لکڑی کی سخنوں کے شروع اور آخر میں ایک ایک ہری پیاز کا ٹکڑا پاک نہیں اور درمیان میں کو فتنے لگادیں۔ فرانٹنگ چین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ سخنوں کو اولٹ پلٹ کر کے پاک نہیں اور ڈوش میں نکال لیں۔ سس چین میں تیل گرم کر کے ریڈ سس چند منٹ پاک نہیں۔ اس میں شہد، بخشی اور لیموں کارس ملا کر گاڑھا ہونے تک پاک نہیں۔ مزید اس سس کوپتوں پر لگادیں۔ سخنوں کے شروع اور آخر میں ہری پیاز یا ٹماٹر یا یہوں یا ہری مرچیں لگادیں۔



Fish and Vegetable Sizzling Platter

Fish ingredients:

Fish fillets	700 grams
Garlic paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	6 cloves
Onion (finely cut)	1
Chilli garlic sauce	1 cup
Brown sugar	2 tbsp
Chinese salt	1/2 tsp
Refined flour	1/2 cup
Sesame oil	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Vegetable ingredients:

French fries, mixed vegetables (cut and boiled)	200 grams
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp

Method:

- Cube fish fillets; marinate with garlic paste, flour and salt; set aside for a few minutes.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden; remove.
- Heat sesame oil in a wok; add onion, garlic, chilli garlic sauce, Chinese salt, brown sugar and salt; cook for a few minutes.
- Add fish; remove from flame.
- Heat butter in separate frying pan; add vegetables, black pepper and salt; cook for a few minutes; remove.
- Heat a sizzling platter; place fish on one side and vegetables and fries on the other; serve.

مچھلی اور سبزیوں کا سیز لنگ پلیٹ
مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے قطے	700 گرام
پاہوائیں	ایک کھانے کا چچہ
لہسن (چپ کئے ہوئے)	6 جوے
پیاز (باریک کئی ہوئی)	ایک عدد
چل گارلک سس	ایک پیالی
براؤن چینی	2 کھانے کے چچے
چاہنہ نمک	1/2 چاۓ کا چچہ
میدہ	1/2 پیالی

ترتیب:

مچھلی کے چوکر گلے کاٹ کر ان پر پاہوائیں، میدہ اور نمک ملا کر چند منٹ تک رکھیں۔ فرائنس لنگ پیان میں ٹیل گرم کریں اور مچھلی کے گلے شہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں ٹیل کا تل گرم کریں اس میں پیاز، لہسن، چل گارلک سس، چاہنہ نمک، براؤن چینی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں، اس میں مچھلی ملا کر چوکر بند کر دیں۔ ایک علیحدہ فرائنس لنگ پیان میں مکھن گرم کریں، اس میں سبزیاں، کالی مرچ اور نمک چند منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سیز لنگ پلیٹ کو گرم کریں، اس کے ایک طرف مچھلی دوسری طرف سبزیاں اور فرائنس لنگ کو پیش کریں۔



Achari (pickled) Macaroni

اچاری میکرووی

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macaroni (boiled)	2 cups
Onion (finely cut)	1
Garlic paste	1 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1 ½ cups
Green chillies (finely cut)	4
Achari masala (packaged)	1 tbsp
Water	½ cup
Salt	1 tbsp
Oil	8 tbsp

Method:

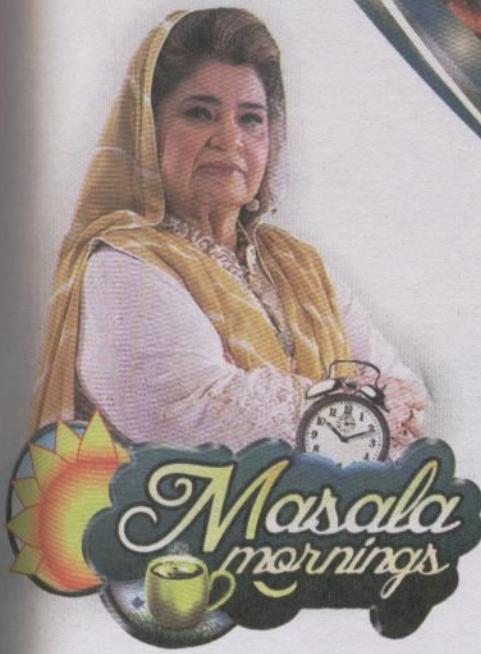
- Heat oil in a frying pan; fry onion, ginger and garlic.
- Add chicken, achari masala and water; cook till chicken is tender.
- Add yogurt, green chillies and salt; fry on high flame; add macaroni; dish out and serve.

اجزاء:

مرغی کی یو میان (بخاری ہڈی)	300 گرام
میکرووی (آبلی ہوئی)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیالی	۱/۲ پیالی
ایک کھانے کا چچہ	تمک
پیالی	تمک
پیالی	ایک کھانے کا چچہ
پیالی	ایک کھانے کا چچہ
تیل	8 کھانے کے چچے
دہنی (چھینٹی ہوئی)	۱/۲ پیالی

ترکیب:

فرانگنگ پین میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور اورک ڈال کر بھونیں۔ اس میں مرغی، اچاری مصالحہ اور پیالی ڈال کر مرغی گلتے تک پکائیں۔ اس میں دہنی، ہری مرچ اور تمک ملا کر تیز آنچ پر بھونیں، پھر میکرووی میکر ڈش میں نکال لیں۔



Thai-Style Red Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Savoury sriracha sauce	2 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Hoisin sauce	1 tbsp
Coconut milk	2 tbsp
Oil	for frying

Method:

- Marinate chicken with sriracha sauce, soya sauce, hoisin sauce, sweet chilli sauce and coconut milk; set aside for ½ hour.
- Pierce one onion cube, a piece of chicken, capsicum cube and another piece of chicken on a wooden skewer; repeat process.
- Make more skewers in the same way.
- Heat little oil in a frying pan; fry skewers from all sides; serve hot.

سوٹ چلی ساس 2 کھانے کے چچے
سویا ساس 2 کھانے کے چچے
ہوزن ساس ایک کھانے کا پچھے
ناریل کا دودھ 2 کھانے کے چچے
تیل تملنے کے لئے

مرغی کی بوٹیاں (بخار بڑی) ½ کلو
شسل مرچ (چوکو کئی ہوئی) ایک عدد
پیاز (چوکو کئی ہوئی) ایک عدد
ساوری سری راچا ساس 2 کھانے کے چچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر ساوری سری راچا ساس، سویا ساس، ہوزن ساس، سوٹ چلی ساس اور ناریل کا دودھ ملا کر ہر گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ لکڑی کی سینچ پر ایک پیاز کا گلڈا، ایک مرغی کی بوٹی، ایک شسل مرچ اور ایک مرغی کی بوٹی لگا کر اس عمل کو دو ہر دیں۔ اسی انداز میں باقی بوٹیوں کی بھی سسخیں تیار کر لیں۔ فرائنس چین میں تموز اساتیل گرم کریں۔ سسخیں اس پر اولٹ پلٹ کر کے پکائیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Soya Lentil

Ingredients:

Yellow lentils (soaked)	250 grams
Soya (chopped)	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Onion (finely cut)	1/2 cup
Dried, round red chillies	6
Tomatoes (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	2
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Green chillies, tomato, lemon	for garnishing

Method:

- Boil lentils in a pot.
- Add red chillies, garlic, turmeric, cumin and salt; cook till dry.
- Heat oil in a wok; fry onion, red chillies, tomatoes and green chillies.
- Add lentils and soya; keep on dum.
- Dish out; garnish with green chillies, tomato and lemon; serve.

سویادال

اجزاء:

موگ کی دال	250 گرام
(چیل ہوئی)	
سویا (چوپ کیا ہوا)	ایک بیانی
پی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچہ
پاہسن	ایک چائے کا چچہ
پی ہوئی ہلڈی	1/2 چائے کا چچہ
ثابت شفید زیرہ	1/2 چائے کا چچہ
پیاز (باریک کیٹھ ہوئی)	1/2 بیانی

ترکیب:

دال کو دیکھی میں ڈال کر آب لیں۔ اس میں لال مرچ، لہسن، ہلڈی، زیرہ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ کڑا ہی میں تل گرم کر کے پیاز، لال مرچیں، ٹماٹر اور ہری مرچیں تلیں۔ اس میں دال اور سویا ملا کر دم پر رکھ دیں۔ ہریدار دال ڈش میں نکالیں، اسے ہری مرچوں، ٹماٹروں اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Mince and Fries Casserole

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Potatoes (cut lengthwise)	2 cups
Onions (finely cut)	1 cup
Refined flour	2 tbsp
Tomato puree	½ cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Mustard powder	½ tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions for 5 minutes.
- Add mince, pepper, chillies, mustard, Worcestershire sauce, tomato purée and salt; cook till dry.
- Add flour. Remove from flame.
- Brush oil on a pyrex dish; layer with mince; sprinkle cheese on top. Layer with potatoes.
- Bake in a pre-heated oven at 180° C for 20 minutes; remove.

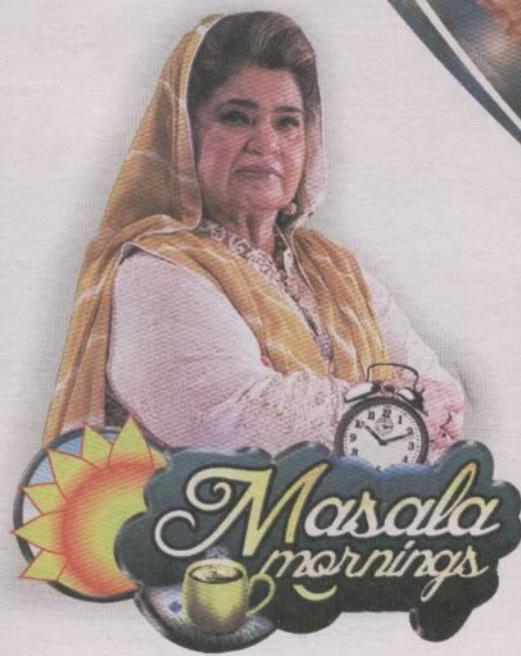
ٹنی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چھپے
ٹنی ہوئی کالی مرچ ½ چائے کا چھپے
مسرڑا وڈر ½ چائے کا چھپے
ووسرشرز سس 2 کھانے کے چھپے
نمک ایک چائے کا چھپے
تیل ¼ پیاں

گائے کا قیسم ½ کلو
آلور (لبائی میں کٹے ہوئے) 2 پیاں
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک پیاں
میدہ 2 کھانے کے چھپے
ٹماٹو پوری ½ پیاں
چینیز رینی (کدوش) ایک پیاں

اجزاء:

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں قیمه کالی مرچ، لال مرچ، مسروڑا پاؤڑا ووسرشرز سس، ٹماٹو پوری اور نمک ڈال کر قیمه کا اپنایا خلک ہونے تک پکائیں۔ اس میں میدہ ملا کیں اور چوہا بند کر دیں۔ پارے کیس کی ذش کوچھنا کریں، اس میں قیمه بچھادیں، اس پر پیور چھڑکیں، اس کے اوپر آلود کی تہبہ بچھائیں اور پہلے سے گرم اون میں 180° پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔



Coconut Macaroons

Ingredients:

Desiccated coconut	3 cups
Egg whites	3
Sugar	1 1/4 cups
Coconut essence	1/2 tsp
Cornflour	2 tbsp
Pink food colour	few drops
Oil	for brushing

Method:

- Beat egg whites in a bowl with an electric beater.
- Gradually add sugar and beat.
- Add essence and food colour.
- Mix coconut with cornflour; gradually add to egg whites while beating with an electric beater.
- When all ingredients are blended well; beat with a spoon.
- Line a baking tray with aluminum foil; brush with oil.
- Drop spoonfuls of batter on the tray at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 120° C for 1 hour.
- Allow to cool; dish out; serve.

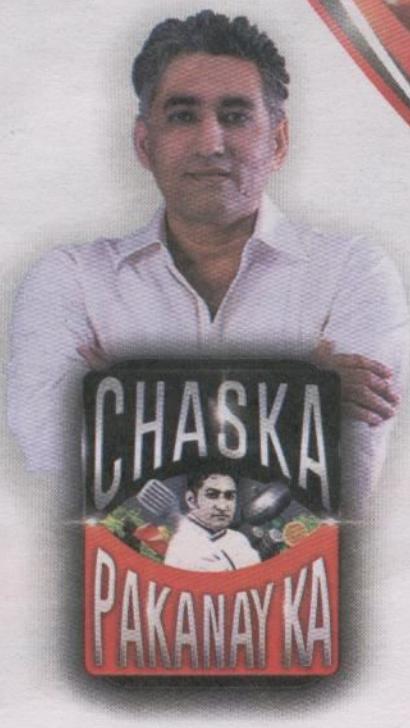
ناریل کے میکرونز

اجزاء:

پاہو اناریل	3 بیانی
انڈے کی سفیدیاں	3 عدد
چینی	1 1/4 بیانی
ناریل کا اسنس	1/2 چائے کا چھپ
کارن فلور	2 کھانے کے چھپ
کھانے کا گلابی رنگ	چند قطرے
تیل	چھاتا کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک بیانی میں الیکٹریک بیٹر کی مدد سے سفید یوں کوچھیں۔ اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے چینی شامل کرتے جائیں۔ اس میں اسنس اور کھانے کا رنگ بھی ملا دیں۔ ناریل میں کارن فلور شامل کریں اور الیکٹریک بیٹر چلاتے ہوئے اسے تھوڑا تھوڑا اکر کر کے سفید یوں میں شامل کر دیں۔ جب سب اجزاء اچھی طرح مل جائیں تو چھپ کی مدد سے ملائیں۔ میکن ٹرے پر المونیم فوائل سیٹ کریں اسے تیل سے چھاتا کریں۔ ایک چھپ کی مدد سے ناریل کا آمیزہ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھتے جائیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اودن میں 120° C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا اخذنا ہو جائے تو اسے ڈش میں نکال کر پیش کریں۔



Balochi Dry Beef

Ingredients:

Beef	1 kg
Yogurt	1/4 cup
Turmeric powder, coriander powder	1 tbsp each
Cumin powder	1 tbsp
Green cardamoms (powdered)	1/4 tsp
Cinnamons	2 sticks
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cloves	5
Garlic/ginger paste	4 tbsp
Onions (finely cut)	2
Green chillies	10
Fresh coriander, mint	1/2 bunch each
Spring onions	1/2 cup
Water	2 cups
Salt	to taste
Clarified butter	1/4 cup (finely cut)
Onion, tomato	for garnishing

Method:

- Blend cumin, cardamoms, cinnamon, cloves, ginger/garlic and salt in a blender.
- Boil meat with water in a pot; add coriander, turmeric, pepper, and blended ingredients; cook till dry.
- Blend mint, spring onions, green chillies and yogurt in a blender.
- Heat clarified butter in a separate pot; fry onions golden; keep aside. Add meat to the same pot. Fry for a few minutes.
- Add fried onion and yogurt mixture; cook till dry; dish out.
- Garnish with onion and tomato; serve.

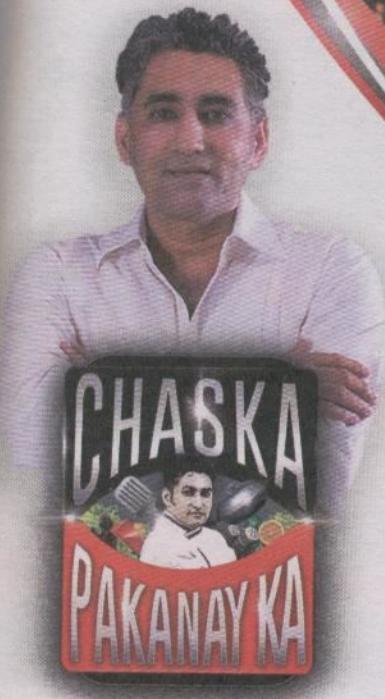
بلوچی شوکھا گوشت

اجزاء:

گائے کا گوشت	ایک کو
دہنی	1/4 پیالی
پیشی ہوئی ہلدری پیسا ہوا دھنیا ایک، ایک کھانے کا چچہ	تازہ دھنیا پودیہ 1/2 گذی
پسپا ہوا سفیدزیرہ	ایک کھانے کا چچہ 1/2 پیالی
پیشی ہوئی چھوٹی الائچی	پانی 2 پیالی
دارچینی	حسب ذائقہ ڈنڈیاں 2 ڈنڈیاں
ٹکڑی ہوئی کالمی مرچ	گھنی 1/4 پیالی
لوگنیں	پیاز، نماڑ (باریک 5 عدد
پیسا ہوا ہسن اور ک	سجانے کے لئے کھانے کے چچے 4 کھانے کے چچے

تربیک:

بلینڈر میں زیرہ، الائچی، دارچینی، لوگنیں، ہسن اور کمک سیخان کر لیں۔ دیگھی میں گوشت اور پانی ڈال کر آب لیں۔ اس میں دھنیا، ہلدری، کالمی مرچ اور پسپا ہوا مصالحہ ملا کر پانی خشک ہونے تک پا کیں۔ بلینڈر میں پودیہ، ہری مرچیں، ہری پیاز اور دھنی سیخان کر لیں۔ ایک علیحدہ دیگھی میں گھنی کرم کریں، اس میں پیاز تسلی کر پیٹ میں نکال لیں۔ اسی دیگھی میں گوشت ڈالیں، اسے چند منٹ بھوپنیں، اس میں تی ہوئی پیاز اور دھنی کا آمیزہ ملا کر پانی خشک ہونے تک پکا کر دش میں کالیں۔ مزیدار گوشت پیاز اور نماڑ سے سجاداں۔



Pot Roast with Sweet Potatoes

Ingredients:

Sweet potatoes
Tamarind pulp
Chaat masala
Dried raw mango
Green chilli
Fresh coriander
Salt
Fresh coriander, spring onion,
green chillies

$\frac{1}{2}$ kg
1 cup
1 tsp
1 tsp
1
2 tbsp.
 $\frac{1}{4}$ tsp
for garnishing

پٹ روٹ شکر قندی

اجزاء:

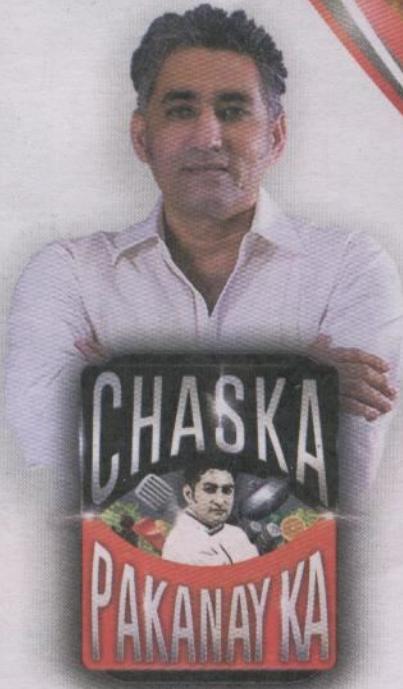
شکر قندی	$\frac{1}{2}$ کلو
املی کا گودا	ایک پیالی
چات مصالحہ	ایک چائے کا چچہ
اچور	ایک چائے کا چچہ
ہری مرچ	ایک عدد
ہرادھیا	2 کھانے کے چچے
نمک	$\frac{1}{4}$ چائے کا چچہ
ہرادھیا، ہری پیاز، ہری مرچیں	سجائے کے لئے

Method:

- Boil, peel and cube sweet potatoes.
- Blend chillies and coriander in a blender.
- Mix sweet potatoes, tamarind pulp, blended masala, raw mango, chaat masala and salt in a bowl; dish out.
- Garnish with coriander, spring onion and green chillies; serve.

تربیک:

شکر قندی کو بال کر جھیلیں اور اس کے چوکو گلکو کے کاث لیں۔ بلینٹر میں ہری مرچ اور ہرادھیا سمجان کر لیں۔ ایک پیالے میں شکر قندی، املی کا گودا، پیاسا ہوا مصالحہ، اچور، چات مصالحہ اور نمک مالیں۔ اسے ہرے دھنے، ہری پیاز اور ہری مرچیں سے سجا کر پیش کریں۔



TUK TUK RICE

Ingredients:

Raw rice (crushed)
Chickpeas flour
Onion (chopped)
Ginger (chopped)
Garlic (chopped)
Green chillies (chopped)
Fresh coriander (chopped)
Salt
Oil

1 cup
½ cup
¼ cup
1 tbsp
1 tbsp
2 tbsp
2 tbsp
1 tsp
for frying

چاولوں کے نک نک

اجزاء:

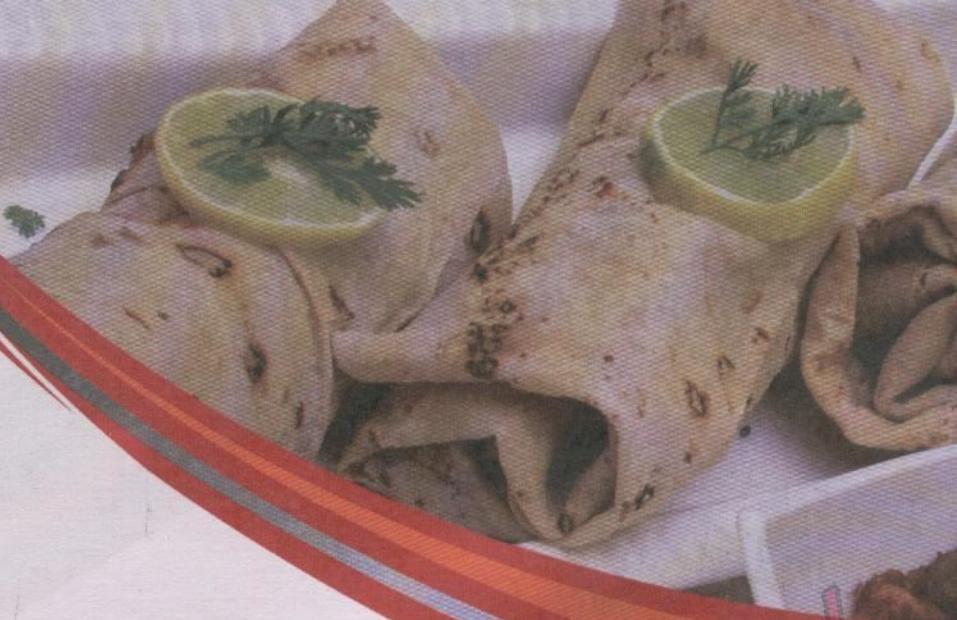
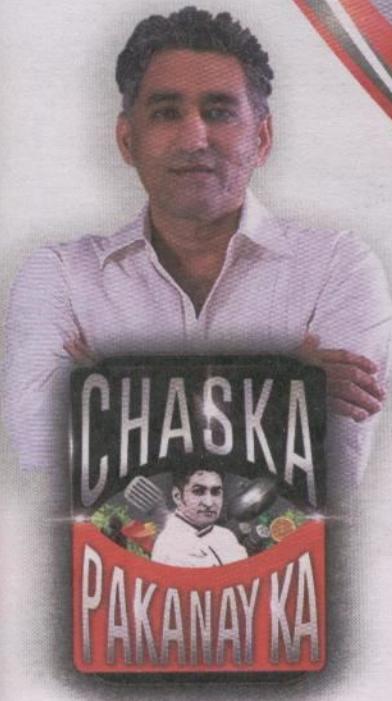
کچے چاول (موٹے کٹے ہوئے)	ایک پیالی
پنے کا آٹا	½ پیالی
بیان (چوب کی ہوئی)	¼ پیالی
اورک (چوب کی ہوئی)	ایک کھانے کے پچھے
لہسن (چوب کی ہوئی)	ایک کھانے کا چھپ
ہری مرچیں (چوب کی ہوئی)	2 کھانے کے پچھے
دھنیا (چوب کیا ہوا)	2 کھانے کے پچھے
نمک	ایک چائے کا چھپ
تیل	تلنے کے لئے

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Add luke-warm water to make a thick batter.
- Heat oil in a wok; fry small fritters golden; dish out; serve.

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ اس میں بنمگرم پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑاہی میں تیل کریں اور اس کے چھوٹے چھوٹے پکوڑے منہری میں کرنا لیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Tawa Chicken Roll

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Chicken liver and heart	250 grams
Tortillas (chapatiyan)	4
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1/4 tsp
Turmeric powder	2 tsp
Hot spices powder	2 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Tamarind pulp	2 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil on an iron griddle; fry garlic and ginger. Add chicken, liver and heart; fry.
- Add water; cook till tender.
- When oil separates, add chilli powder, crushed chillies, turmeric, hot spices, cumin, tamarind pulp, fenugreek, onion, tomato, salt and green chillies.
- Place some chicken in the centre of a tortilla; roll over.
- Repeat process to make more rolls; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

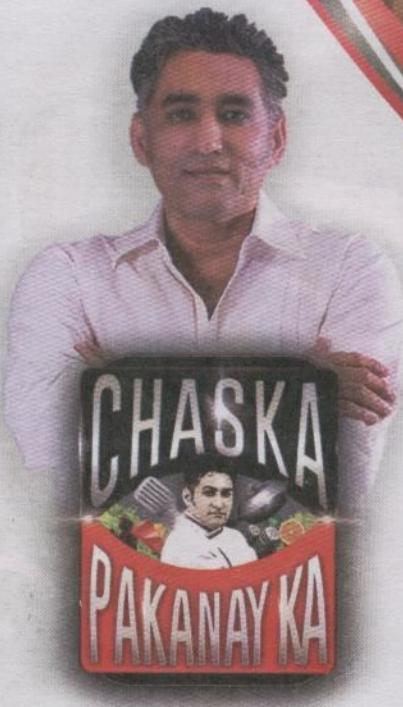
تو اچکن رول

اجزاء:

مرغی کی یوٹیاں	250 گرام
مرغی کی ٹیکنی اور دل	250 گرام
چپتیاں	4 عدد
پاہواہن اور ک	ایک کھانے کا چچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچہ
پاہواہن اور مصالحہ	1/4 چائے کا چچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چچے
	1/2 چائے کا چچہ

ترکیب:

توے پر تبلیغ کر کے لہسن اور ک ہجھیں۔ اس میں مرغی، ٹیکنی اور دل چند منٹ مزید بھوٹیں، پھر پانی ملا کر مرغی کی یوٹیاں گلنے تک پکائیں۔ تبلیغ کی اور یہ ہو جائے تو کٹی اور یہی ہوئی لال مرچ، ہلہدی، گرم مصالحہ، سفید زیرہ، اٹلی کا گودا، ٹیکنی، پیاز، ٹماڑ، ہری مرچیں اور نمک ملائیں۔ ایک روٹی کے درمیان میں تھوڑا سا مرغی کا آمیزہ رکھیں۔ اسے لپیٹ لیں۔ اس عمل کو ہراتے ہوئے باقی روٹر بھی تیار کر لیں۔ مزید اور رولز ہرے دھنے اور یہوں کے قتوں سے جا کر پیش کریں۔



Oriental Beef Kebab

Ingredients:

Beef mince
Lamb mince
Onion (finely cut)
Mint (chopped)
Parsley (chopped)
Hot spices powder
Black pepper (crushed)
Lemon juice
Eggs
Salt
Oil
Fresh coriander, fried onion

$\frac{1}{4}$ kg
 $\frac{1}{4}$ kg
 $\frac{1}{2}$ cup
 $\frac{1}{4}$ cup
 $\frac{1}{4}$ cup
1 tbsp
 $\frac{1}{2}$ tbsp
1 tsp
2
1 tsp
2 tbsp
for sprinkling

ٹی ہوئی کالی مرچ $\frac{1}{2}$ کھانے کا چھپے
لیموں کارس ایک چائے کا چھپے
عدد اٹھے
نمک ایک چائے کا چھپے
تیل 2 کھانے کے چھپے
ہرا دھنیا، تیل ہوئی پیاز ایک کھانے کے لئے
چھڑکنے کے لئے

گائے کا قیمه $\frac{1}{4}$ کلو
دنبے کا قیمه $\frac{1}{4}$ کلو
پیاز (باریک کی ہوئی) $\frac{1}{2}$ پیاسی
پودینہ (چوب کیا ہوا) $\frac{1}{4}$ پیاسی
اجودہ (چوب کیا ہوا) $\frac{1}{4}$ پیاسی
پاہا گرم مصالح ایک کھانے کا چھپے

اور نیٹل بیف کباب

اجزاء:

Method:

- Mix all ingredients except oil in a chopper; with a wet palm, shape mince into long kebabs.
- Heat oil in a frying pan; carefully fry kebabs from all sides on low flame; dish out.
- Garnish with fresh coriander and fried onion; serve.

ترکیب:

چوب پر میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء سمجھان کر لیں۔ ہٹھلی گیلی کر کے اس میں تھوڑا آمیزہ لیں اور اس کے لیوتے کباب بنالیں۔ فرانگنگ بیلن میں تیل گرم کریں اور کباب اس میں ترتیب سے رکھیں۔ اسے ہلکی آنچ پر اٹھ پلت کر کے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید ارکباب ہرا دھنیا اور پیاز چڑک کر پیش کریں۔



Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (cut lengthwise)	$\frac{1}{2}$ kg
Tomato ketchup	1 cup
Chicken stock	1 cup
Capsicums (cut into thin strips)	2
Green chillies (cut into thin strips)	10
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Black pepper (crushed)	$\frac{1}{2}$ tsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	$\frac{1}{2}$ tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken with sesame oil and salt; leave overnight.
- Heat oil in a wok; fry garlic; add chicken and fry till colour changes; add stock.
- Bring to boil; add pepper.
- Gradually add cornflour while stirring; add remaining ingredients and cook for a few minutes; dish out.

مرچوں والی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (لبائی میں کٹے ہوئے)	$\frac{1}{2}$ کلو
ٹماٹو کچپ	ایک بیالی
مرغی کی چینی	ایک بیالی
شلغم چینی	ایک بیالی
(لبائی میں باریک کٹی ہوئی) 2 عدد	(لبائی میں باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
ہری مرچیں (لبائی میں	ہری مرچیں (لبائی میں
باریک کٹی ہوئی)	باریک کٹی ہوئی)
تیل	10 عدد

ترکیب:

مرغی پر ٹھل کا تیل اور تک لٹا کر رات بھر کے لئے رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے بس بخونیں۔ اس میں مرغی ملا کر گہج تبدیل ہونے تک پکائیں، پھر چینی ڈالیں۔ اب آجائے تو کارن فلور ملا کیں، پھر باقی اجزاء ادا کر کر دیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے چچھے چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کیں، پھر باقی اجزاء ادا کر کر دیں۔ پس منٹ تک پکائیں اور دش میں نکال لیں۔

وٹامن E میں بھرپور

قدرتی عمل تکمیل کو وٹامن E کی دونوں اقسام تو کیو فیروں اور لوکوڑا یعنوں کینسر پیدا کرنے والے ایٹھوں کے گروہ سے لڑتے ہیں۔ یہ خون میں کولیسٹرول یوں کو کم کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

مصنوعی مائع تکمیل سے پاک

کنگ رائس بران آئکل قدرتی مائع تکمیل رکھتا ہے جس میں وٹامن E اور یڑا انول اور فائٹھو سٹرول شامل ہے۔

Non-GMO

چونکہ کنگ رائس بران آئکل تھائی Non-GMO کی ایک قسم ہے۔ یہ ان لوگوں کیلئے بہترین اختیار ہے جو GMO مصنوعات سے خوفزدہ ہیں۔

اووریز انول زیادتی

یہ ایک طاقتور عمل تکمیل کو روکنے والا عمل ہے جو کہ کسی بچل یا سبزی سے بننے والے تیل میں نہیں ہوتا۔ پس یہ کنگ رائس بران آئکل میں موجود ہے۔ جو کہ صرف اور صرف چاول سے بننے والے آئکل میں ہوتا ہے۔

فیٹو سیٹرول میں بھرپور

یہ بدترین کولیسٹرول (LDL - C) کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بڑی آنت، چھاتی، بڑی گددو کے کینسر کے خلیوں کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

مونوسیٹور بیتلڈ فیٹی ایسڈ سے بھرپور

(HDL - C) کولیسٹرول کو کم کرنے میں اور (LDL - C) MUFA کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

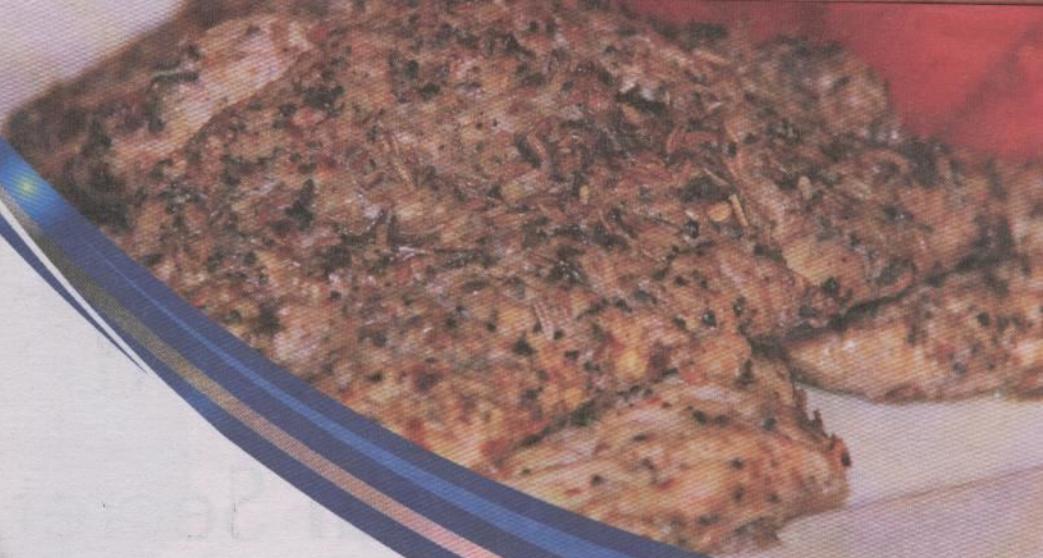
موزوں ترین فیٹی ایسڈ کا مجموعہ

سبزیوں سے تیار کردہ دوسرے تیل کے مقابلے میں کنگ رائس بران آئکل کو ورلڈ ہیلتھ آرگانائزیشن ترجیح دیتا ہے۔

100% کولیسٹرول فری

کنگ رائس بران آئکل میں دل کے امراض بڑھانے والے اجزاء کا خطرہ نہیں ہے۔





Tarka

Asian Barbecue Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	4
Brown sugar	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbs�
Red chillies (crushed)	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (roasted)	2 tsp
Lemon juice	4 tbs�
Soya sauce	4 tbs�
Black pepper (crushed)	2 tsp
Raw papaya paste	1 tbs�
Salt	1 tsp
Oil	3 tbs�
Tomato, fresh coriander	for decoration

Method:

- Pound and flatten chicken breasts with a mallet.
- Place chicken breasts and all remaining ingredients except oil in a plastic bag; shake thoroughly; set aside for ½ hour.
- Place chicken breasts on a baking tray; sprinkle oil over them.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for ½ hour; remove.
- Smoke chicken with hot coal (optional).
- Decorate a serving dish with tomato and coriander; place chicken on the side; serve.

ایشین باربی کیوچکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	عدد
براڈن چینی	ایک چائے کا چھپے
پاہواہسن اورک	ایک کھانے کا چھپے
ٹی ہوی لال مرچ	2 چائے کے چھپے
پاہوا گرم صاحب	ایک چائے کا چھپے
بجنا ہوا سفیدزیرہ	2 چائے کے چھپے
لیموں کارس	4 کھانے کے چھپے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے کوٹ کر چھٹا کر لیں۔ ایک پلاسٹک کی ٹیلی میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء اور مرغی کے سینے ڈال کر اچھی طرح سے ہلا میں اور ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو بیکن ٹرے میں رکھیں اور اس کے اوپر تیل ڈال دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اودن میں 200 °C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسے چاہیں تو کوئلے کا دھوان دے دیں۔ ڈش کو ٹھماڑا اور ہری دھنے سے سجا لیں، اس پر مرغی رکھ کر پیش کریں۔



Tarka

Cheese and Potato Bhujia

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	250 grams
Onions (finely cut)	2
Potatoes (boiled and cubed)	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Dried, round red chillies	8
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Black peppercorns	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Curry leaves	6
Green chillies	4
Salt	½ tsp
Clarified butter	250 grams

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cheese golden and remove; crumble and set aside.
- Brown onions in same wok.
- Add all remaining ingredients except potatoes and cheese; cook for a few minutes.
- Add potatoes and cheese; dish out.

پیروں اور آلو کی بھجیا

اجزاء:

پیروں (چکور کی تباہی)	250 گرام
بیاز (باریکی کی تباہی)	2 عدد
آلو (آبلے اور چکور کی تباہی) ½ کلو	
ٹماٹر (چوب کی تباہی)	6 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
نمک	۱/۲ کلو
گھنی	250 گرام
ایک چائے کا چچہ	
ثابت سفید زیر	

ترکیب:

کڑاہی میں گھنی گرم کریں، اس میں پیروں کی تباہی تسلیم کرنا ہے اور چورہ کر کے رکھ لیں۔ اسی کڑاہی میں بیاز بادامی کریں، پھر علاوہ آلو اور پیروں باقی تمام اجزاء ڈال کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اس میں آلو اور پیروں میں نکال لیں۔



Tarka

Macaroni Supreme

Ingredients:

Chicken mince	$\frac{1}{2}$ kg
Macaroni (boiled)	3 cups
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (finely cut)	2
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	1 cup
Tomato ketchup	$\frac{1}{2}$ cup
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Worcestershire sauce	4 tbsps
Green chillies (chopped)	1 tbsps
Milk (fresh)	1 cup
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	3 tbsps
Lettuce leaves, tomato	for garnishing

Method:

- Cook mince with ginger/garlic and salt till tender and dry; remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add mince; fry on high flame.
- Add all remaining ingredients except macaroni and cook for a few minutes; add macaroni; keep on dum.
- Garnish with lettuce and tomato; serve.

میکرووی سپریم

اجزاء:

مرغی کا قیمه	$\frac{1}{2}$ کلو
میکرووی (آٹلی ہوئی)	3 پیالی
پیاز (باریک کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کی ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچیں (باریک کی ہوئی) ایک پیالی	شاور (باریک کی ہوئی) ایک پیالی
گاجر (باریک کی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹو کچپ	۱/۲ پیالی
لہس اور ک (چوب کیا ہوا)	2 چائے کے پچھے
ٹنٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا پچھے

تربیک:

دیپنی میں قیر، لہس اور ک (پانی اور نہک ڈالیں، پھر قیر ملنے تک پاک کر چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تبل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں قیر ڈال کر تیز آج پر ٹھون دیں۔ اس میں علاوہ میکرووی باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر میکرووی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزید اسکے ساتھ ٹماٹر اور سلا دپتے سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

Jhat pat Fruit Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Eggs (beaten)	4
Vanilla custard powder	2 tbsp
Red jelly crystals	300 grams
Green jelly crystals	300 grams
Mixed fruits (canned)	1 cup + for garnishing
Fresh cream	300 grams
Sugar	1 cup
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Prepare both jellies separately and refrigerate.
- When set, cut jellies into pieces.
- Mix custard powder with water to make a paste.
- Boil milk in a pot.
- Dissolve sugar in it; gradually add eggs while stirring continuously.
- Add custard while stirring continuously; when thick, add cream, essence and fruits; dish out.
- Garnish with jelly and fruits; serve.

پھلوں کی جھٹ پٹ پڈنگ

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک لیٹر
انڈے (چینے ہوئے)	4 عدد
وینا کشڑ پاؤڈر	2 کھانے کے بچھے
لال جلی (کرشن)	300 گرام
ہری جلی (کرشن)	300 گرام
ملے بچھلے پھل	(ڈبے والے)
تازہ کریم	ایک پیالی + جانے کے لئے
چینی	300 گرام
وینا اسنس	ایک پیالی
	ایک چائے کا پچھے

ترکیب:

لال اور ہری جیلوں کو علیحدہ علیحدہ تیار کر کے فرج میں رکھیں۔ جب جائے تو مکڑے کاٹ لیں۔ کشڑ کو پانی میں گھول لیں؛ پیکنی میں دودھ آپسیں۔ اس میں چینی حل کریں؛ پھر چچے چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے انڈے شامل کریں۔ اس میں چچے چلاتے ہوئے کشڑ ملائیں، گاڑھا ہو جائے تو کریم اسنس اور بچھل شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پڈنگ جلی اور پھلوں سے جا کر پیش کریں۔



Spinach and Corn Quesadillas

Tortilla Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Whole-wheat flour (sieved)	1 1/2 cups
Baking powder	1/4 tsp
Hot water	1 cup
Salt	1/4 tsp
Oil	2 tsp

Filling ingredients:

Spinach (washed and cut)	1/2 bunch
Corns	1/2 cup
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cottage cheese (grated)	1/4 cup
Mozzarella cheese (grated)	1/2 cup
Salt	1 tsp
Butter	1 tsp
Olive oil	1 tbsps

Method:

- Knead tortilla ingredients into dough with hot water and set aside for 20 minutes.
- Roll out into thin discs and roast on an iron griddle from both sides.
- Heat butter and olive oil in a pot; saute mushrooms; remove.
- Add spinach and fry on high flame for 1 minute.
- Add corns, pepper, garlic, mushrooms and salt; cook for a few minutes; remove from flame.
- Spread spinach on one tortilla (disc); layer with both cheeses; cover with another tortilla and press edges.
- Roast quesadilla from both sides on an iron griddle; remove.
- Repeat process to make more quesadillas.
- Cut into pieces; serve.

پالک اور بختے کے کیساڈیاں

ٹورٹیا کے اجزاء:

پالک (دھلی اور کٹی ہوئی)	1 1/2 پیالی
بختے	1 1/2 پیالی
ٹھمپی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چچہ
پیپر (کدو ش)	1/4 پیالی
موڑیا پیپر (کدو ش)	1/2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چچہ
مکھن	ایک چائے کا چچہ
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چچہ

تربیک:

ٹورٹیا کے اجزاء گرم پانی سے گوندھیں اور 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی تکلی، تکلی روپیاں میں اور توے پر دونوں جانب سے سینک کر اتا رہیں۔ دیپنی میں مکھن اور زیتون کا تیل گرم کریں اور ٹھمپی بھلی سی تیل کر کا لیں۔ اس میں پالک ڈالیں اور تیز آنچ پر ایک منٹ تک بخوبیں۔ اس میں بختے کالی مرچ، لہن، ٹھمپی اور نمک ملا میں اور چند منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک روپیہ پر پالک کا آئیزہ پھیلایں، اس پر دونوں پیپر پھیلایں اور دوسرا روپیہ رکھ کر کارروں سے دبادیں۔ کیساڈیا اس کو قوتے پر دونوں جانب سے سینک کر اتا رہیں۔ اس عمل کو ہر اتے ہوئے باقی کیساڈیاں بھی تیار کریں اور رکھنے کاٹ کر پیش کریں۔



Fish Biryani

Ingredients:

Fish fillet	$\frac{1}{2}$ kg
Rice (boiled)	3 cups
Turmeric powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Refined flour	3 tbsp
Bay leaf	1
Cinnamon	1-inch piece
Cardamoms	3
Star anise	4
Garlic paste	2 tsp
Onion (raw paste)	1 $\frac{1}{2}$ tbsp
Cumin powder, red chilli powder	1 tsp each
Tomatoes (finely cut)	6
Sugar	$\frac{1}{2}$ tsp
Water	1 cup to taste
Salt	
Oil	2 tbsp + for frying
Lemon slices, fresh coriander	for garnishing
Raita	as accompaniment

Method:

- Marinate fish with lemon juice, flour and salt; refrigerate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove.
- Heat 2 tablespoons oil in a pot; fry bay leaf, cinnamon, cardamoms and star anise for a few minutes; add garlic, turmeric, onion, cumin and red chillies; cook for 5 minutes.
- Add tomatoes and cook till oil separates; add rice, sugar, water and salt.
- Place fish on top; keep on dum.
- Dish out; garnish with coriander and lemon; serve with raita.

پیاز (کمی پیسی ہوئی)	$\frac{1}{2}$ کھانے کے چچے	چھلی کے فل
پشاہ واسفید زیرہ، پیسی ہوئی لال مرچ ایک، ایک چائے کا چچہ	پشاہ (باریک کئے ہوئے) 6 عدد	چاول (أبے ہوئے) 3 پیالی
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	چینی	پیسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چچہ	پانی	لیموں کا رس
ایک پیالی	نمک	میدہ
حسب ذاتہ	تیل	تجھڑی
2 کھانے کے چچے + تلنے کے لئے	لیموں کے قٹے، ہرا دھنیا	دارچینی
سجائے کے لئے	سجائے کے لئے	بڑی الٹچیاں
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	راتنے	بادیاں کے پھول
		پشاہ واسن

تربیک:

چھلی پر لیموں کا رس، میدہ اور نمک لگا کر ایک گھنٹہ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تبل
گرم کریں اور چھلی شہری تبل کر کاہل لیں۔ دنپی میں 2 کھانے کے چچے تبل گرم کر کے تجھڑی
دارچینی، الٹچیاں اور بادیاں چند منٹ تک بھونیں، پھر ہسن، ہلدی، پیاسا، زیرہ اور لال مرچ ملا کر
5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر تبل علیحدہ ہونے تک پکائیں، پھر چاول، چینی، پانی اور
نمک ملا کیں۔ اس پر چھلی سجا کر قدم پر رکھ دیں۔ مزید ایر بیانی ڈش میں نکالیں، اسے لیموں کے
قطولوں اور جرے دھنے سے سجائیں اور راتنے کے ہمراہ پیش کریں۔



Honey Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	3
Honey	1/4 cup
Soya sauce	1/4 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Oil	2 tbsp
Pasta (boiled)	for decoration
Spring onion (cut thickly)	for garnishing

شہد والی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (بیغیر ہڈی)	3 عدد
شہد	1/4 پیالی
سویا ساس	1/4 پیالی
ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی
کنی ہوتی لال مرچ	ایک کھانے کا چچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چچہ
تیل	2 کھانے کے چچے
پاستا (بلدا ہوا)، ہری پیاز (موٹی کئی ہوتی)	سجائے کے لئے

Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl; refrigerate overnight.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken till tender with the lid on. Remove.
- Decorate one side of a dish with pasta and spring onion; place chicken on the other side.
- Pour remaining masala on chicken; serve.

تربیک:

ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملائیں اور ایک رات قبل فرج میں رکھ دیں۔ فرائنگ پیان میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو ڈھلن کر گوشت گٹے تک پکائیں اور چلہا بند کر دیں۔ ڈش کے ایک جانب پاستا اور ہری پیاز جائیں، مرغی کے سینے دوسری جانب رکھیں، پھر ہومصالہ اس کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔



Fish Patio

Ingredients:

Fish pieces	1/2 kg
Onion (finely cut)	4
Tomatoes (finely cut)	4
White vinegar	2 tbsp
Sugar	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Red chillies powder	1 tbsp
Green chillies (halved)	3
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp

Masala Ingredients:

Dried round, red chillies	6
Cumin seeds	1 tbsp
Ginger	8
Garlic (finely cut)	2 tbsp

Method:

- Marinate fish with salt, red chillies and turmeric powder and set aside for a little while. Blend all masala ingredients in a blender,
- Heat oil in a pot, fry onions golden. Add blended ingredients, green chillies and tomatoes; fry.
- When tomatoes are tender add fish, vinegar, green chillies, sugar and coriander.
- Fry for a few minutes; dish out and serve.

مچھلی کا پٹیو

اجزاء:

مچھلی کے نکلے	1/2 کلو
پیاز (باریک کئی ہوئی)	4 عدد
ٹماڑو (باریک کئی ہوئے)	4 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے پچھے
چینی	2 کھانے کے پچھے
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	2 کھانے کے پچھے
پسی ہوئی ہلڈی	1/2 چائے کا چچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچہ
ہری مرچیں (درمیان سے کئی ہوئی)	3 عدد
نمک	ایک چائے کا چچہ
تیل	3 کھانے کے پچھے

مصالحے کے اجزاء:

سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چچہ
لبسن	8 عدد
ادک (باریک کئی ہوئی)	2 کھانے کے پچھے

تربیک:

مچھلی پر لال مرچ، ہلڈی اور نمک لگا کر ٹھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ بیلنڈر میں مصالحے کے اجزاء سمجھان کر لیں۔ دیپنگی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں پاسا ہو امصالحہ اور ٹماڑو ادا کر بھونیں۔ جب ٹماڑو جائیں تو اس میں مچھلی، سرکہ، چینی، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا مالیں۔ چند منٹ بھوننے کے بعد دش میں نکالیں اور گرام پیش کریں۔



Food Diaries



Chocolate and Almond Cake

Topping Ingredients:

Almonds (peeled and cut thickly)	1 1/4 cups
Butter (melted)	6 tbsp
Brown sugar	3/4 cup
Honey	1/4 cup

Sponge Ingredients:

Refined flour (sifted)	1 1/4 cups
Cornflour	1 tbsp
Cocoa powder	1/2 cup
Baking soda	1 tsp
Butter (unsalted)	1/2 cup
Sugar	1 1/2 cups
Eggs	3
Buttermilk	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Salt	1/2 tsp

Method:

- Line a springform pan with butter paper.
- Layer pan with butter, brown sugar and honey.
- Sprinkle almonds on top.
- Beat all sponge ingredients except buttermilk in a bowl with an electric beater; add buttermilk and mix thoroughly.
- Pour batter into springfoam pan; bake in a pre-heated oven at 180° C for 1 hour; remove.
- Open springfoam and invert cake with pan onto a dish; leave pan on top for a while so that the caramel is absorbed into the cake.

چاکلیٹ اور بادام کا کیک

ٹاپنگ کے اجزاء:

بادام (چھلے اور موٹے کئے ہوئے)	1 1/4 پیالی
مکھن (پکھلا ہوا)	6 کھانے کے چچے
براؤن چینی	3/4 پیالی
شہد	1/4 پیالی

اسفنج کے اجزاء:

میدہ (پھٹا ہوا)	1/4 پیالی
کارن فلور	ایک کھانے کا چچہ
لکوپوڈر	1/2 پیالی
بیگن سوڈا	ایک چائے کا چچہ
سادہ مکھن	1/2 پیالی
چینی	1 1/2 پیالی
انڈے	3 عدد
لئی	ایک پیالی
وینیا اسنس	ایک چائے کا چچہ
نمک	1/2 چائے کا چچہ

تربیک:

اپنے نگ فون میں پچنانہ کا نہ لگا دیں۔ اس پر مکھن، براؤن چینی کی تہہ لگائیں اور شہد ہال دیں۔ اس کے اوپر بادام کی تہہ لگا دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ لوئی اسٹرچ کے اجزاء ایکسٹرک بیرکی مدد سے بیکان کر لیں، پھر اسی ملائکا چھپی طرح سے ملائیں۔ اس آمیزے کو اپنے فون میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اون میں 180° C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نہ کال لیں۔ اپنے فون میں کھول دیں۔ مزید ارکیک کو پلٹ کر ڈش میں ریسیں اور اس میں کو چند منٹ تک اس کے اوپری رہنے دیں تاکہ کیر بیمل کیک میں اچھی طرح سے جذب ہو جائے۔



Macaroni Salad

Ingredients:

Macaroni boiled	4 cups
Fresh cream	1/2 cup
Mayonnaise	1/4 cup
Yogurt	1/4 cup
Mixed vegetables (boiled)	2 cups
Cabbage	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	1/4 cup
Iceberg lettuce	for decoration
Eggs (boiled)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Decorate a dish with iceberg lettuce; place salad on top; garnish with eggs; serve.

میکرونی سلاڈ

اجزاء:

میکرونی (آبی ہوئی)	4 بیالی
تازہ کریم	1/2 بیالی
ماہی نیز	1/4 بیالی
دہنی	1/4 بیالی
ملی جلی بیزیاں (آبی ہوئی)	2 بیالی
بندگو بھی	ایک بیالی

ترکیب:

ایک بیالے میں تمام اجزاء ملائیں۔ ڈش کو آس برگ لیٹس سے سجا کیں اس پر بیالے کے اجزاء میں اور انہوں سے سجادیں۔



**Chef
AT HOME**

Dynamite Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo)	½ kg
Egg whites	2
Refined flour	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Sesame oil	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Beat egg whites.
- Add flour, cornflour, pepper, sesame oil and salt. Mix.
- Coat prawns one by one with batter.
- Heat oil in a wok; fry prawns golden one at a time; remove on absorbent paper.

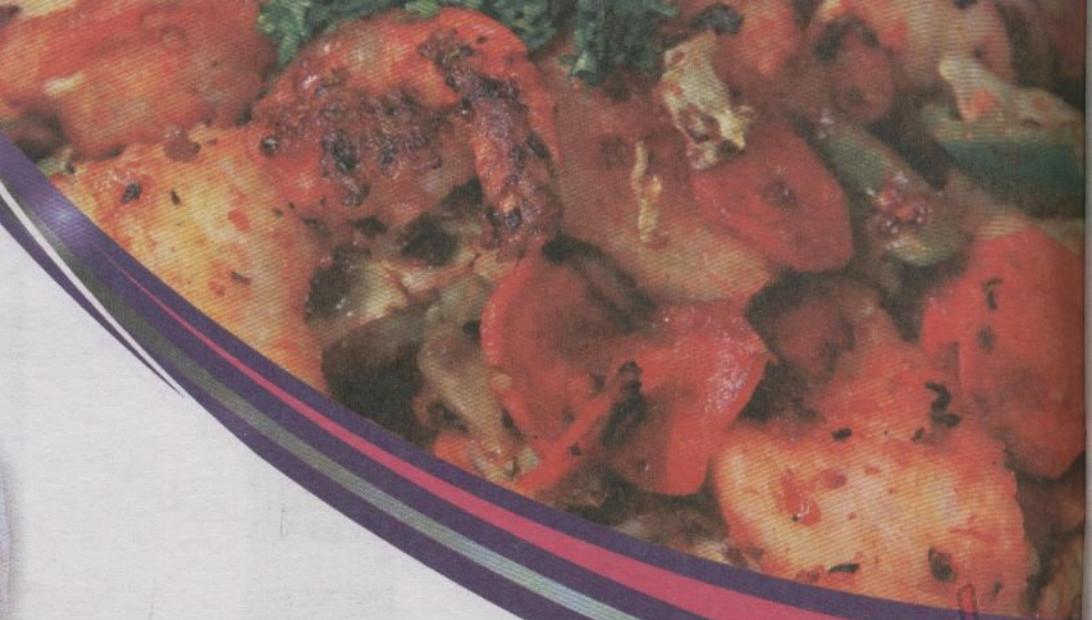
ڈائنامیٹ جھینگے

اجزاء:

جھینگے (بڑے والے)	½ کلو
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد
میدہ	ایک کھانے کا چچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چچہ
تل کا تیل	ایک چائے کا چچہ
ٹلی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چچہ
نمک	حسب ذائقہ
تل	ٹلے کے لئے

تربیک:

انڈے کی سفیدی پھینٹ لیں۔ اس میں میدہ، کارن فلور، کالی مرچ، تیل کا تیل اور نمک مالیں۔ جھینگوں کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں پیشیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے ایک ایک کر کے اس میں شامل کر دیں۔ جھینگوں کو منہری رنگ آنے پر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔



Tawa Fish and Prawns

Ingredients:

Fish (square pieces)	½ kg
Prawns (jumbo)	10 pieces
Cornflour	½ cup
Carrots (cut into rounds)	1 cup
Capsicums (cubed)	1 cup
Cauliflower (cubed)	1 cup
Spring onions (finely cut)	½ cup
Garlic paste	¼ cup
Lemon juice	2 tsp
Brown sugar	1 tsp
Red chilli paste	2 tbsp
Red food colour	¼ tsp
Cumin powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/4 cup
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Coat fish and prawns with cornflour.
- Heat oil in a frying pan; fry fish and prawns till colour changes.
- Mix food colour, lemon juice, brown sugar, red chilli paste, cumin and salt in a bowl.
- Heat oil on an iron griddle; fry garlic and spring onions.
- Add cauliflower, capsicums, carrots, and mixed masala; cook. Add fish and prawns. Remove from flame.
- Garnish with coriander and serve.

تو اچھلی اور جھینگے

اجزاء:

چھلی (چکور کٹے)	½ کلو
جھینگے (بڑے سائز کے)	10 عدد
کارن فلور	½ پیپیالی
گاجر (گول کٹی ہوئی)	ایک پیپیالی
شلم مرچ (چکور کٹے کاٹ لیں)	ایک پیپیالی
بندگو بھی (چکور کٹی ہوئی)	ایک پیپیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیپیالی
پاہواں	½ پیپیالی

لیموں کا رس 2 چائے کے چھپے
براؤن چینی ایک چائے کا چھپ
لال مرچ کا پیسٹ 2 لکھانے کے چھپے
کھانے کا لال رنگ ¼ چائے کا چھپ
پاہوا سفید زیرہ ایک چائے کا چھپ
نمک حسب ذائقہ
تیل ½ پیپیالی
ہرا دھیا (چوب کیا ہوا) سجائنے کے لئے

ترکیب:

کارن فلور میں چھلی کے کٹوے اور جھینگے پیسٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، جھینگوں اور چھلی کو رنگ تبدیل ہونے تک تیل کرنکاں لیں۔ ایک پیپیالے میں کھانے کا رنگ، لیموں کا رس، براؤن چینی، لال مرچ کا پیسٹ، زیرہ اور نمک مالیں۔ توے پر تیل گرم کر کے لہسن اور ہری پیاز بخونیں۔ اس میں بندگو بھی، شلم مرچ، گاجر اور پیپیالے والا مصالحہ ڈال کر پکائیں، پھر تیل ہوئی چھلی اور جھینگے مالیں۔ ہریدار چھلی ہرے دھنے سے سجا کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS



Chicken Skewers

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Yogurt	½ cup
Fresh cream	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Green chillies paste	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside for 1 hour.
- Pierce chicken pieces onto wooden skewers.
- Heat butter in a frying pan; fry chicken skewers thoroughly along with marinade; dish out with masala.
- Sprinkle coriander on skewers; serve.

اسٹک بوٹی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر پٹی)	½ کلو
دی	½ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
گنی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچہ
گنی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چچہ
پسی ہوئی ہری مچیں	ایک کھانے کا چچہ
پسہوا کچا کچیتا	ایک کھانے کا چچہ
لیموں کارس	2 کھانے کے چچے
نک	ایک چائے کا چچہ
کھنن	50 گرام
ہرادھیا	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیاں پر تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سخون پر لگالیں۔ فرانٹ پین میں کھنن گرم کریں اور بوٹیوں کو مصالحے سمیت اٹ پلت کر کے پکائیں اور مصالحے کے ساتھ ہی ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار اسکس ہر اسکس ہر ادھنیا چڑک کر پیش کریں۔



Mrs Faheem

LIVELY WEEKENDS

Tangy Coconut Potatoes

Ingredients:

Potatoes (small)	1 kg
Desiccated coconut	½ cup
Tamarind pulp	1 cup
Curry leaves	3
Cumin seeds	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Boil and peel potatoes.
- Heat oil in a pot; fry curry leaves and cumin; add tamarind pulp, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add potatoes; cook for a while.
- Add coconut; dish out.

ناریل والے کھٹے آلو

اجزاء:

آلو (چھوٹے سائز کے)	ایک کلو
پاہوناریل	½ پیالی
اطی کا گودا	ایک پیالی
کڑھی پتے	3 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چچہ
پی ہوئی لاں مرچ	2 چائے کے چچہ
حسب ذائقہ	نمک
	½ پیالی
	تل

ترکیب:

آلوں کو نیال کر ثابت ہی چھیل لیں۔ دیکھی میں تمل گرم کر کے کڑھی پتے اور زیرہ بھنوئیں، پھر اطی کا گودا، لاں مرچ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں آلو شال کریں اور تصوری دریستک پکائیں۔ اس میں ناریل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



LIVELY WEEKENDS

Iqra



Pan Seared Taliatta Steak

Chicken Ingredients:

Beef undercut	1 kg piece
Red chillies (crushed)	½ tsp
Oregano	1 tsp
White vinegar	2 tsp
French beans	6
Salt	½ tsp
Olive oil	2 tbsp + for brushing

Potato Ingredients:

Potatoes (boiled and cut thickly)	4
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic (unpeeled)	4 cloves
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Mix olive oil, red chillies, oregano, vinegar and salt in a bowl.
- Heat a grill pan and brush oil on it; brush oil mix on the undercut; grill both sides for 5 minutes each on a grill pan; remove meat.
- After 2 minutes cut undercut into 1-inch thick pieces; dish out.
- Grill left over oil mix and french beans on grill pan for one minute; pour over undercut.
- Place potatoes on an oven dish; sprinkle olive oil, black pepper and garlic on top.
- Bake in a preheated oven at 180° C for 10 minutes; dish out.
- Place potatoes with undercut; serve.

پین سیر ڈیلیٹا ٹا اسٹیک

اجزاء:

گائے کا اندرکٹ ایک گلوکا ٹکڑا

کنی ہوئی لال مرچ ½ چائے کا چچہ

اور بیگانو ایک چائے کا چچہ

سندھ مرکہ 2 چائے کا چچہ

فرنچ بیز 6 عدد

نمک ½ چائے کا چچہ

زمیون کا تیل 2 کھانے کے چچہ + چکنا کرنے کے لئے

آلودوں کے اجزاء:

آلو (بیلے اور موٹے کئے ہوئے) 4 عدد

کنی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چچہ

لبسن (بینچھے) 4 جوڑے

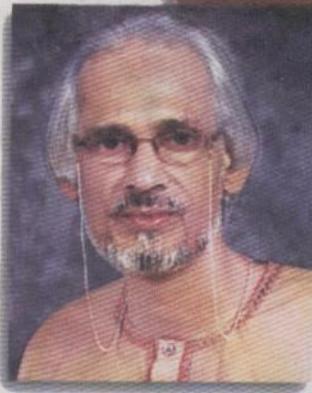
نمک حسب ذائقہ

زمیون کا تیل 2 کھانے کے چچہ

ترکیب:

ایک بیالے میں زمیون کا تیل، لال مرچ، اور لیگانو سرکہ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین گرم کر کے چکنا کر لیں۔ اندرکٹ پر برش کی مدد سے تیل کا آمیزہ لکھا کر اسے گرل پین پر دوں جانب سے 5-5 منٹ تک پکا رکھا لیں۔ 2 منٹ کے بعد گوشت کے ایک اچھے موٹے ٹکڑے کاٹ کر دش میں رکھیں۔ بچھے ہوئے آمیزے اور فرنچ بیز کو ایک منٹ گرل پین پر پکا کر اندرکٹ پر ڈال دیں۔ اونکی ڈش پر آ لو رکھیں۔ اس پر زمیون کا تیل، کالی مرچ، لبسن کے جسے اور نمک ڈالیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اونک میں 180° پر 10 منٹ پکا کر رکھا لیں۔

آلودوں کا اسٹیک والی ڈش میں ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔



روحانی مسیح

معروف روحانی اے کارل ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آب کے سائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

شاپنگ (رجیم بارخان)

اکل این نے آپ سے پندری شادی کیلئے لوح نکاح
مکوا کر دنیا پر مہاتما و ات مختلف ہونے کی وجہ سے ہم
دولوں کے گھر والے رحمی ہیں ہوتے ہیں آپنا دنیا پر حا
تو ہمارے گھر والے رحمی ہو گئے اور آپ کی دعاء سے ہماری
شادی ہو گئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتنی رہوا بیٹھی دلکش گرانے کے ادا کرنے
کے بعد لوح نکاح کو ختم کر دو۔

ماٹک (کارچی)

قادری صاحب! ہمیرے شہر کا روایہ میرے ساتھ بہت
خراب تھا ہر وقت مجھ سے لڑتے رہتے تھے شو خواہ کی
پابندیاں اور بائیوچ کاٹ کر تے تھے شو خواہ کا روایہ میرے
ساتھ اچھا ہو چاہئے اسکے لئے آپ نے مجھے لوح قدوس
وی تھی وظیفہ کمل ہو گیا ہے اور شہر کا سلوک بھی میرے
ساتھ بہت اچھا ہو گیا ہے اب اگر کچھ اور بھی کرنا ہے تو
ماجھیں فرمادیں۔

جواب: جیتنی رہوا بیٹھی لوح قدوس کے دنیے کی
صرف ایک نجی یعنی 100 مریض روزانہ کو اپنا معمول بنالو
اور پانی پر دم کر کے پلا یعنی دیا کرو انشاء اللہ مریض بہتری
آجائے گی۔

کلکٹ (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میں نے اپنے بڑے بھائی کیلئے لوح راہ
داری کا وظیفہ آپ سے لے کر پڑھتا تھا میرا بھائی باہر کے
ملک جانا چاہتا تھا مگر اس کا کام بتاتی نہیں تھا آپ کا وظیفہ
پڑھاتا تو اس کا کام بن گیا اور پچھلے میتے میرا بھائی سودی
عرب چالا گیا ہے لوح راہ داری کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتنی رہوا بیٹھی لوح راہ داری کو کوابِ محشدا
کراو اللہ پاک آپے بھائی کے رزق اور روزی میں
برکت عطا فرمائے۔

الشتعالی آپ محنت و تندرتی عطا فرمائے اور آپ کے علم میں
اشراف رہائے۔

جواب: اللہ خوش رکے امین پچھلے شمارے میں بھی
لوح مشتری کے ہمارے میں آگاہی دے چکا ہوں کہ یہ
دولت کے حصول کیلئے ہی تیار کی جاتی ہے اور اگر لوح
مشتری کسی کے پاس ہے تو اللہ پاک اس پر اپنی رحمتوں کی
پارش کس طرح بر سر ماٹے اسکا اثر آپ دیکھ رہے ہیں
میری دعائے کہ اللہ پاک آپکے گارڈ باروں رزق میں مرید
اشراف رہائے۔ (امین)

سائزہ (لارڈ)

قادری صاحب! امیری چوہنی بیٹھی کے رہتے کا مسئلہ تھا
خوبصورت اور تعلیم یافت ہوتے ہوئے کے باوجود درشت طے ہوتا ہوا
جیسیں تھار شستے 2 تے تھے گر بات بیٹھیں تھیں آپ کے
اپنی پریشانی میان کی تو آپ نے لوح نکاح بھجوائی تھی میں
نے لوح نکاح کا وظیفہ کمل کر لیا ہے اور بیٹھی کا رشتہ بھی ملے
ہو گیا ہے۔ مرید راہنمائی فرمادیں کو لوح نکاح کا اب کیا
کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکے! ہم لوح نکاح کے وظیفہ کو
نکاح ہونے تک ابھی جاری رکھتا ہے صرف ایک تھے
روزانہ پڑھ لیا کرو۔ انشاء اللہ مرید آسانیاں پیدا ہوں
جائیں۔

روزہ (راہل پنڈی)

جواب: اکل این نے پندری شادی کیلئے آپ سے لوح
نکاح مکوانی تھی ہم چار سال سے آیک دوسرے کو پندر
کرتے تھے گر اسکے والد ہماری شادی پر رشامند ہیں
ہوتے تھے کیونکہ ان کا معاشر نہیں ہم سے زیادہ بلند تھا ہم
نے بہت سے بیوں فقیروں سے کام کروایا پس سب
نے لئے گر کام کسی نہیں کر کے دیا آپ سے جو گئے کیا

جواب: اللہ خوش رکے! اللہ پاک میاں بیوی کی
محبت کو قائم رکے! جھتوں میں اضافہ رہائے۔ (امین)

اربابِ شیخ (پشاور)

قادری صاحب! ای خط میں صرف آپکا شکریہ ادا کرنے کیلئے
لکھ رہا ہوں میں نے ستر کے میٹنے میں آپ سے لوح
مشتری حاصل کی تھی میرا کاروبار نقصان میں جارہا تھا اور
میں قرضوں میں جکڑا ہوا تھا جب سے آپکی بنا تھی ہوئی لوح
مشتری میرے پاس آئی ہے میرا کاروبار چک اٹھا ہے
قرضوں کا بوجہ بھی ترقیا اُزگیا ہے لوح مشتری نے اتنی
تیزی سے اٹڑ دھایا ہے کہ میں جان ہوں۔

اے این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرست فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

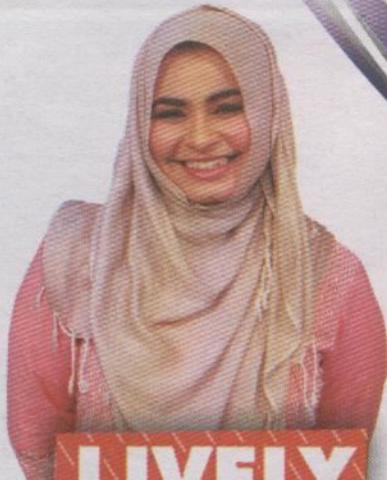
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail
راہط کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔
کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

Lucky Stone



روحانی اسکارل ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق چکروں
(گینوں) پر آیات مقدوس کی پڑھائی کر کے دیجئے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا
مبارک چکر حاصل کریں، انگوٹھی، بخاکر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے گزرے کام سورتے طے
جائیں گے، دل و دماغ پر خواہ اثرات مرتب ہوں گے، محنت و تندرتی حاصل ہوگی،
لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے زم کوش پیدا ہو گا اور آپ کی عنزت و قارمیں اضافہ ہوگا۔



LIVELY WEEKENDS

Iqra



Churros

Ingredients:

Whole-wheat flour	3 cups
Castor sugar	1/4 cup
Cinnamon powder	2 tsp
Baking powder	1 tsp
Boiled water	1 cup
Olive oil	1 tbsp for frying
Oil	1 tbsp for topping
Chocolate sauce	

Method:

- Mix sugar and cinnamon.
- Mix flour, baking powder, olive oil and water; set aside for 10 minutes.
- Fill into a piping bag; place a star-shaped nozzle at its tip.
- Heat oil in a frying pan; pipe long churros into the pan; fry golden; remove onto absorbent paper.
- Coat churros with sugar mix; dish out.
- Pour chocolate sauce over churros; serve.

چوروس

اجزاء:

آٹا	3 پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	1/4 پیالی
پسی ہوئی دارچینی	2 چائے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
ایک پیالی	ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچہ	زیتون کا تیل
تلے کے لئے	تل
اوپر سے ڈالنے کے لئے	چاکلیٹ سس

تربیک:

چینی میں دارچینی ملا لیں۔ آٹے میں بیکنگ پاؤڈر زیتون کا تیل اور پانی ملا کر گاڑھا آمیزہ گھولیں اور 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو پیمنگ بیک میں بھر لیں اور اس پرستارے کی شکل کا نوزل نکال دیں۔ فرائنگ پین میں ڈالیں اور شہری تیل کر جاذب کا نند پر نکال لیں۔ گرم گھوروں کی چینی میں لپیٹ کر ڈش میں رکھیں۔ اس کے اوپر چاکلیٹ سس ڈال کر پیش کریں۔



کیلے کے چپس بنائیں

اس اہم قدرتی غذا سے چپس بنا کر بچوں کو کھلائیں اور بازار کے غیر معیاری چپس سے جان چھڑائیں

(Pathekaan) کیلے کے چپس

二

کچھ کیلے ایک درجن پیسی ہوئی ہلدی 2 جائے کے پچھے پیسی ہوئی لاال مرچ 2 کھانے کے پچھے پاسا ہوا سفید زیرہ 2 کھانے کے پچھے جاکنیز نمک ایک چائے کا پچھے پیسی ہوئی سونف 2 چائے کے پچھے پاسا ہوا دھنیا 2 کھانے کے پچھے ایک ہوئی پنے کی وال 125 گرام اٹلی کا گودا اک پیالی ٹھاناؤ کچب ایک پیالی تیل تلنے کے لئے اور نمک حسب ڈائیٹ۔

تُرکیب:

ایک بیالے میں بلدی نال مرچ، زیرہ، سونف، دھنیا، چانسیز، نمک اور نک ملائیں۔ کیلوں کو چھپیل کر باریک قٹنے کاٹ لیں۔ قٹلوں کو مصالحے والے بیالے میں ملا کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ ابھی ہوئی وال کے دالوں کو کیلے کے قتوں کے درمیان میں الگی کی مدد سے دبادیں۔ کڑاہی میں جمل گرم کریں۔ اس میں ایک ایک کر کے کیلے کے قٹنے شامل کریں اور شہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ایک بیالے میں کچپ اور اٹلی کا گزوں ادا لائیں۔ اسے چپس کے ہمراہ پیش کریں۔

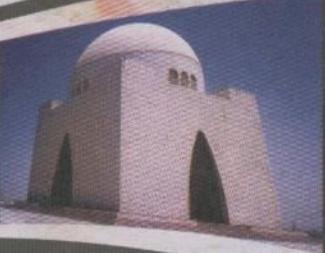
کیلے ایک بہت سی بہترین اور طاقت سے بھر پور چکل ہیں۔ بہت سے لوگ اسے جسمانی ساخت کو خوبصورت بنانے کے لئے کھاتے ہیں۔ کیلے ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں جب کہ طنی ماہرین جسمانی طور پر نکردا فراہد کوئی کیلے کھانے کی تجویز دیتے ہیں۔ کیلے جسم میں خون پیدا کرتے ہیں۔ نرم ہونے کی وجہ سے لوگ بیماری کی صورت میں اسے کھاتے ہیں جب کہ بہت سی خارجی میں بھی اس کا استعمال بہت سمجھا جاتا ہے۔

کیلا ایسا پھل ہے جو پورا سال پایا جاتا ہے۔ کیلے کا درخت اتنا نرم ہوتا ہے کہ اسے چیز ہواں کے بھرپور نقصان پہنچا جاتے ہیں۔ کیلے کے درخت میں صرف ایک ہی مرتبہ پھل لگتا ہے اس لئے پھل کے ساتھ درخت بھی کاٹ دیا جاتا ہے تاہم اس کے ایک درخت

کیلے عام طور پر کچے ہوئے پھل کی صورت میں کھاتے جاتے ہیں تاہم کچے کیلے کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے لیکن آج آپ کو کیلے کے چس بنا نے کی ترکیب بتارہے ہیں جو ہمایت ذاتی دار ہوتے ہیں۔

یہ ایک بہت ہی آسان ترکیب ہے جسے سہولت سے گھر میں بنایا جاسکتا ہے۔ پچھے اسے بہت شوق سے کھاتے ہیں اسے ضرور بنا کیں اور بازار میں دستیاب نہ صان وہ چیز سے جان پڑھواں۔

شہر، شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر می سلسلہ



پاکستان ویمنز فاؤنڈیشن کی جانب سے تقریب کا اہتمام پاکستان ویمنز فاؤنڈیشن برائے امن کی جانب سے بیچ لگڑی ہوٹل میں شہر کی معروف جماعت کے درمیان ”پاکستان جو ہم حاصل کرنا چاہتے ہیں“ کے عنوان سے فن خطابت کے مقابلہ کا اہتمام کیا گیا۔ مقابلے کے جگہ فرانس شہزاد مریم عباس حسین اور دیگر نے انجام دیئے۔ مقابلے میں کئی ہونہار طبلاء اور عوام دین شہر کی بیوی تعداد موجود تھی۔ تقریب سے نگس رحمن، پیرزادہ قاسم، ڈاکٹر حاذق الحیری، چاہا شواری اور عباس حسین نے انہار خیال کیا۔ اس موقع پر چائے کا خاص اہتمام کیا گیا تھا۔



برٹش کونسل کی جانب سے تقریب کا انعقاد

برٹش کونسل کراچی کی جانب سے پر کافی نیشنل ہوٹل میں ”پاکستان کی تجارتی اور ثقافتی مرکز“ کے عنوان سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس کی صدارت برٹش کونسل پاکستان کے ڈائریکٹر پیغمبر امیں نے کی۔ تقریب میں پروفیسر کلون ٹالکر، سرہد ہوست، عزبر رانا، علی مستصیر، طارق رنگون والا، جون پار اور دیگر کئی معززین نے خطاب کیا جبکہ تقریب میں عوام دین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی۔ جن کی تواضع ظہرانے سے کی گئی۔

ترکی کے قونصل خانے کی جانب سے تقریب

ترکی کے قونصل جزل مراد مصطفیٰ اونارٹ کی جانب سے انہوں نے اسکول آف آرٹ اینڈ آرٹیسٹ پریز میں ایک خصوصی گفتگو کا اہتمام کیا گیا۔ ترکی سے خصوصی طور پر تقریب میں شرکت کے لئے آئے ہوئے آرکیالوجیس آپریڈمی نے اس موقع پر حاضرین کو عثمانی دور کی ثقافتی کڑھائی اور ثقافت کی تفصیلات سے آگاہ کیا۔ اس موقع پر انہوں نے حاضرین کو ترکی سے اپنے ہمراہ لائے ہوئے کڑھائی کے نمونے اور تصاویر بھی دکھائیں۔ تقریب میں پاکستان کے کئی معروف کار و باری شخصیات کے علاوہ مختلف قونصل جزوں اور سماجی شخصیات نے بھی شرکت کی۔ شرکاء کے لئے پر تکلف چائے کا اہتمام تھا۔



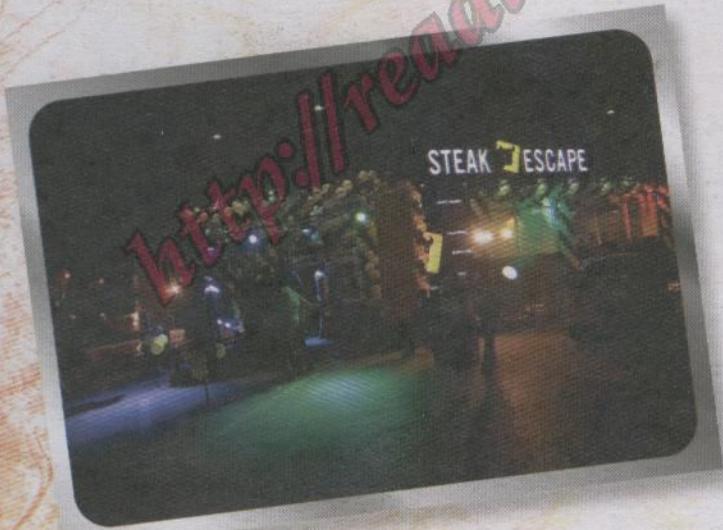
انیل کی جانب سے گونگ شو کا اہتمام

انیل پاکستان نے معروف شیف محبوب کے ہمراہ ایک گونگ شو کا اہتمام کیا جس کا مقصد انیل پروفسر کے حامل ٹیبلس کی کار کردگی کا مظاہرہ تھا۔ پرل کائنٹی ٹینکل ہوٹل کے نوڈل ہاؤس منعقدہ اس تقریب کے دوران شیف محبوب نے اعلیٰ پکوانوں کی تیاری کے لئے جنمائی امیت پروشنی ڈائل ہوئے حاضرین کو پیش کیا کہ چند معیاری اجزاء کے بعد کوئی معیاری ڈوش تیار کر کے بتائیں بعد ازاں انیل کی پیک ریلیشنز اور مارکیٹنگ منجر عاسماں عزیز نے معیاری ڈشوں کی تیاری کے لئے معیاری اجزاء کی موجودگی پر بات کی۔ تقریب کے شراکاء کی واضح پر تکلف ظہرانے سے کی گئی۔



اسٹیک اسکیپ کی براچ کا قیام

امریکی فریچائز اسٹیک اسکیپ نے بدر کرشل اسٹریٹ، ڈیفس کرایجی میں اپنی پہلی براچ قائم کر دی۔ گزشتہ دنوں براچ کی پروقار افتتاحی تقریب منعقد کی گئی جس میں صاحبوں، مہر زین شہزاد کاروں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر حاضرین کو اسٹیک اسکیپ کے منفرد اتفاقوں کے برگزاؤں اور سینڈوچز سے لطف انداز ہونے کا موقع دیا گیا۔



کینو کے چھلکوں سے نکھار

کینو کے پے ہوئے چھلکوں کو گھر میں محفوظ کرنا نہایت آسان ہے

برڈی کے موسم میں ہر ٹھیکی اور دکان پر نارجی رنگ کے اشتها و اگیز کیور کے نظر آتے ہیں۔ کینو کے چھلکوں کا استعمال تو حمت کے لئے انتہائی اہمیت کے حوالہ ہے ہی لیکن دلپ پ امریہ ہے کہ کسی کے چھلکے بھی مساوی اہمیت کے حوالہ ہیں۔ کینو کے پے ہوئے چھلکوں کو گھر میں محفوظ کرنا نہایت آسان ہے۔ کینو کے چھلکوں کو دلپ میں نکھار کر اسے بالدیک میں لیں اور پھان کر بوٹل میں بھر لیں۔ اس سفوف کو مختلف انداز میں نہایت کبوتر سے سارا مال استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ کینو کے چھلکوں کے سفوف کو دلپ میں ملا کر اسے چھرے پر لگا کیں اور بلکہ ہاتھوں سے رگڑتے ہوئے انتار لیں پھر 15 منٹ کے بعد چھرہ بھولیں۔ پھر چھرے کی چکنائی کم کر کے رنگت کو نکھارنے کا سبب نہاتے ہے۔

☆ چکنی جلد اور مکمل سامد اور افراد کینو کے چھلکوں کے سفوف میں ایک اہلے کی سفیدی اور چند قطرے یہوں کا رس ملا کر چھرے پر لگا کیں۔ 15 منٹ کے بعد چھرہ بھولیں۔ بھت میں ایک بار پہ ماسک لگانے سے فرق واضح ہونے لگتا۔

☆ چھرے سے والوں کو ختم کرنے کے لئے کینو کے چھلکوں کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے چھرے پر لگا کیں۔ 15 منٹ کے بعد چھرہ بھولیں۔ کینو کے چھلکوں کے سفوف میں جلد کو گہرائی تک صاف کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لئے یہ سب تیزی سے چھرہ صاف کرتا ہے۔

☆ چھرے سے کیل ختم کرنے کے لئے 2 چائے کے چھپے کیے جو کینو کے چھلکوں کے سفوف میں ایک چائے کا چیخ دہی ملائیں۔ اسے انگلیوں کی مدد سے چھرے پر لگا کیں۔ 20 منٹ کے بعد چھرہ ختم گرم پانی سے بھولیں۔ اس سے نہ صرف قدرتی طور پر اور بغیر درد کے کیلیں نکل جائیں گی بلکہ چھرے کی صفائی بھی ہو جائے گی۔

☆ کینو کے چھلکوں کے سفوف میں تھوڑا سا دودھ ملا کر چھرے پر لگا کیں۔ 20 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے چھرہ گیلا کریں اور بلکہ ہاتھوں سے رگڑتے ہوئے انتار لیں۔ چھرہ تروتازہ بھجوں ہو گا۔

☆ کینو کے چھلکوں کا سفوف دانتوں سے پلیڈ ہے ختم کرنے کا انہیں فہری کرنے کا آسان اور سنازار یہ ہے۔ سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر دانتوں پر برش کریں۔ ہٹنہاتے ہوئے اگر پانی میں کینو کے چھلکے ڈال لئے جائیں تو ان کی خوبی جسمانی تحکاٹ ذود کر کے جلد کوتازگی اور فرحت کا احساس دیتی ہے۔ ■

وہی ہے دنیا ساری

دنیا میں بڑے بڑے فلسفی گزرے ہیں جن میں بقر اط، ستر اط اور اسٹرو غیرہ شامل ہیں، جنہوں نے بڑے بڑے نظریے پیش کئے مگر ہم کا علاج نہ ڈھونڈ سکے۔ دنیا کے سائنس داں آج بھی اپنی کوششوں میں مصروف ہیں مگر ہم انسان ہر چیز میں وہم کا نشان علاش کر لیتے ہیں۔ کچھ کہانیاں بھی بن جاتی ہیں اور کچھ باقی شاید بچوں کو ڈڑھانے یا سمجھانے کے لئے کی گئیں مگر وہ ہماری تہذیب کا حصہ بن گئیں، جیسے کسی زمانے میں کہا جاتا تھا کہ نمک زمین پر نہ گرا اور ورنہ قیامت کے دن پلکوں سے اٹھانا پڑے گا۔ ہم خود بچپن میں سوچا کرتے تھے کہ زمین پر گرے ہوئے نمک کو پلکوں سے کیسے اٹھایا جائے گا، وہ تو آنکھ میں چلا جائے گا اور تکلیف کرے گا! مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرا دیا جائے تو شیطانی روں آپ پر سوار ہو جاتی ہیں۔ ایسے ہی دنیا بھر میں یہ بات بھی عام طور پر بے دھڑک بول دی جاتی ہے۔

سب مخلانے کے لئے یہ بات کی گئی ہو گئی تاکہ وہ ڈاکٹر کے خوف سے پھل اور غذا لے سکیں، مگر مشہور سبب ہو گیا۔

ہماری وہی دنیا ہے، بہت ٹکنیں، جس میں جرمت بھی ہے اور سکرا بھیں بھی، جیسے اپنیں میں نے سال پر رات کے بارہ بجتے ہیں تو لوگ ایک دوسرے کوئی سال کی مبارک دینے کے بجائے پاڑہ اونکھ کھاتے ہیں تاکہ سال کے بارہ میں اونچھ گزریں اور جس میں کا انگور کھنا تکل آئے تو مانا جاتا ہے کہ وہ مہینہ اچھا نہیں گز رے گا۔

یونان کے لوگ بھی نظر اڑ کے بہت قائل ہیں۔ اُن کا مانا ہے کہ اگر بڑی نظر سے بچتا ہے تو جیب میں لہن ضرور رکھنا پڑتا ہے۔ ان کے خیال میں لہن پر روحون، چیلیوں اور آدم خور بھیڑ پوں کو بچانے کے لئے بہت موثر رہتا ہے۔ اس لئے لہن کی پوری پوچھی کوٹھر کی میں بھی انکھیا جاسکتا ہے اور اس کے جو کے الگ کر کے نار بنا کر بھی پہنچا جاسکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو بد روحون سے بچانے کے لئے ان کے کمرے میں لہن لکھا دیے جاتے ہیں۔

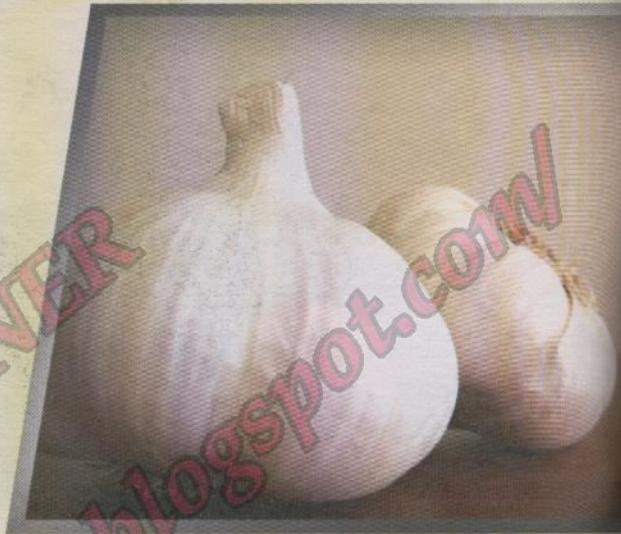
بритانیہ اور دنیا بھر میں کرسیک کے حوالے سے لوگ بہت وہی ہوتے ہیں۔ کرسی کے دن ایک کا ایک بھی سال اس پچتا گھر والوں کے لئے بدشتی لے کر آتا ہے اور گھر میں کرسی کیک جس جاتے تو بنا نے والی عورت اگلے سال کرسی سے پہلے مر جاتی ہے اس لئے شمار لوگ گھر میں کرسیکیں بیٹاتے بلکہ خیرید کر گھر لاتے ہیں۔ (ہو سکتا ہے یا فواہ کی ایسی عورت نے پھیلائی ہو جئے کہ کسیک بیٹا بناتا تھا آتا ہو اور اس نے کہہ دیا ہو کہ ہمارے خاندان میں اگر کسی عورت کا کرسیکیک جس جاتے تو وہ مر جاتی ہے!!!!!!)

اٹلی میں شادی میں آنے والے مہمانوں کو چینی میں لپٹے ہوئے آم کے پانچ پانچ بادام دیتے جاتے ہیں جیسے ہمارے بیہاں شادی پر چھوارے تیزی کے جاتے ہیں۔ ہر بادام دراصل ایک دعا کے لئے ہوتا ہے یعنی صحبت، خوشی، خوشی اولاد اور طویل سماحت۔ اس کے علاوہ طاقت عدو میں اس لئے دیا جاتا ہے کہ طاقت نبر تیزی میں ہو سکتا اور بادام علامت ہوتا ہے زندگی کی تیز اور شیریں حقیقت کا، کیونکہ بھی بھی بادام کڑا بھی تکل آتا ہے اور ہمیشہ میخجا بادام کھا کر ہی اس کی کڑا بھت کو دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

زندگی کے ہر لمحے میں ہماری چھوٹی چھوٹی عادات، رسوم و رواج اور وہم بھی ایک رنگ بکھیرتے ہیں۔ زندگی کی خوشیوں اور تباخیوں کو بھی مزید اربنا دیتے ہیں، تو اسی لئے کہتے ہیں کہ ہر وہم بڑا نہیں ہوتا۔

نوٹ: اگلے میں بات کریں گے کچھ اور مزید ارتو ہمات کی۔

نیز رباب





حیاتین، ضامن حیاتِ CORNER

حیاتین کے مناسب استعمال سے صحت بہتر رہتی ہے جب کہ زیادتی یا کم سے کئی قسم کے امراض لائق ہو سکتے ہیں

کی گروش متاثر ہوتی ہے۔ خیر، پیچی، دل، گردے، دودھ، انڈے، گندم، پالک اور گوشت اس کے حصوں کے ذریعے ہیں۔ یہ حیاتین ہاشمی اور اعصابی نظام کے لئے ضروری ہیں۔ اس کی کم سے جلد خراب ہونے لگتی ہے۔ یہ مروں اور خاص طور پر بچوں کے لئے بہت اہم ہے کیونکہ بچوں میں اس کی کم سے درودے پڑنے لگتے ہیں۔

حیاتین حرس والے بچلوں تازہ تر کاری یوں پکھی بزرگ یوں اور گوشت میں پایا جاتا ہے۔ حیاتین حنس اور مسوٹھوں کو صحت مند رکھتا ہے۔ یہ بخوبی کومنڈل کرنے اور غلیوں کے جڑے رہنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اس کی کم سے مسوز ہے بچوں جاتے ہیں اور خون آنے لگتا ہے۔ عکسیر پھونٹے، فشارخون اور دل کے امراض بھی اس کی کم کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔

حیاتین (D) مچھلی کے تیل، دودھ، مکھن، بالائی اور انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے جب کہ دھوپ کی زرد شعاعیں بھی حیاتین دے کر حصوں کا ذریعہ ہیں۔ جسم میں کیا شیم اور فاسفورس کی کیمیائی تخلیق اسی حیاتین کے ذریعے ہوتی ہے۔

حیاتین (E) انڈے کی زردی، موگل، پکھی، زیستین کے تیل، دودھ، مکھن، سلاڈ، سویاہین، بادام کے تیل، بندگو بھی آؤ گا جرچا کلیٹ اور خیر کے علاوہ کبھی انڈے اور دل میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین اعصاب کو متاثر کرنے والے امراض میں مفید ہیں اور تقریباً تمام غذاوں میں پائے جاتے ہیں عام طور پر اس میں کمی واقع نہیں ہوتی۔ ایک فرد کے لئے روزانہ اوس طاً 35 ملی گرام مقدار کافی ہوتی ہے۔ اگر انسانی جسم میں یہ حیاتین موجود نہ ہو تو کسی وجہ سے بہنے والا خون بند نہیں ہوتا۔ یہ حیاتین زیادہ تر ہری بزرگ یوں، گوچی پالک اور سویاہین میں پایا جاتا ہے جب کہ گوشت میں بھی اس کی مناسب مقدار ہوتی ہے۔ ■

تازہ بچلوں اور بزرگوں میں صحت کے لئے ایک خاص جزو ہوتا ہے، خوارک میں اس بزو کی کم سے صحت میں مختلف قسم کے فناشوں پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس بزو کا نام حیاتین (vitamin) ہے جس کی 5 اقسام اہمیت کی حامل ہیں، جن میں حیاتین الف (A)، حیاتین ب (B)، حیاتین ج (C)، حیاتین د (D) اور حیاتین (E) شامل ہیں۔

جسم کی درست نشوفناکی کے لئے حیاتین کی بہت اہمیت ہے۔ ان کے مناسب استعمال سے صحت بہتر رہتی ہے جب کہ زیادتی یا کم سے کمی قسم کے امراض لائق ہو سکتے ہیں۔ یہن الاقوامی معیار کے مطابق 16 سے 19 سال کے افراد کو حیاتین الف کے 5000 پیش کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے 1500 سے 2000 پیش مقرر ہیں، نشوونما پانے والے بچوں کو 2000 سے 5000 پیش درکار ہوتے ہیں۔ حیاتین کی مختلف اقسام مختلف غذاوں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

حیاتین الف (A) ترکاری یوں، بندگو بھی، گاجر، نماڑ، گندم، بکھن، انڈے کی زردی، گوشت زرد رنگ کی بزرگ یوں، کاؤ مچھلی کے جگر کے تیل، گائے، بکری یا بھینس کے دودھ اور بچلوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ حیاتین بیانی کے لئے ضروری ہے۔ اس کی کمی سانس میں کے امراض گزدے کی پتھری، کیل، جھایاں بالوں کی خلکی، کمزوری، ناخنوں کے ٹوٹنے اور ان پر دراڑیں پڑنے کا سبب بھی بن سکتی ہیں جب کہ حیاتین الف کا زیادہ استعمال ملنے کے اور سردر کا باعث بن سکتا ہے۔

حیاتین ب (B) میں گندھک کے علاوہ بائیڈروجن اور آسٹینین پائی جاتی ہے۔ پانی میں پذیر اس حیاتین کی بڑی مقدار گندم، جو، والوں، خلک، میوه جات، بادام، پتے، اخروٹ اور انڈے، دودھ اور انانج سے حاصل کی جاتی ہے۔ اس کی کم سے بھوک کم ہو جاتی ہے، سرچکرانے لگتا ہے، ہاتھ اور پیروں میں سویاہین چھپتی محسوس ہوتی ہیں اور خون

مصالا کے پیس



☆ کھیر میں میوے شامل کرتے ہوئے تھوڑا سا کدوش کیا ہواناریل بھی ڈال دیں تو کھیر کا مزہ دگنا ہو جائے گا۔ کھیر میں اگر ثابت چاول ڈالے جا رہے ہیں تو کھیر کے خنثیا ہونے پر اسے بلینڈر میں ڈال کر تھوڑا سا بلینڈ کر لیں؛ زانقہ بہت منفرد ہو جائے گا۔ بعض اوقات کھیر بنانے کے بعد بھی چاول اور دودھ علیحدہ سے نظر آتے ہیں۔ ایسے میں کھیر میں بینڈ مکر چلا کیں اور تھوڑی دیر پاک کرڈش میں نکال لیں۔

☆ چہرے کی رنگ تکھارنے کے لئے گلسرین بادام کا تیل اور خالص شبدہم وزن ملا کر چہرے پر لیں۔ اس عمل سے رنگ صاف ہو جاتا ہے علاوہ ازیں دودھ کی بالائی روزانہ چہرے پر ملنے سے بھی چہرے کی رنگ تکھر جاتی ہے۔

☆ اگر جلد فٹکی کاشکار ہے تو 2 حصے گلسرین، 2 حصے یموں کا رس، ایک حصہ زیتون کا تیل اور 3 حصے گلاب کا عرق ملا کر کھٹکیں۔ سردیوں میں رات کو سونے سے 10 منٹ پہلے اسے ہاتھ مندا اور بیروں پر لگا کیں، پھر مند دھوکر سوچا کیں۔

☆ کبھی اگر طویل عمر تک ڈبے میں بند رکھا ہو تو اس میں سے بدبو آنے لگتی ہے۔ کبھی کی اس بدبو کو دور کرنے کے لئے لکسی برتن میں 5 کلوگی میں 250 گرام دہنی ملائیں۔ جب دہنی جل جائے تو اسے تھوڑا خنثیا کر کے گھی چھان لیں۔ بدبو ہو جائے گی۔

☆ انڈہ تلتے ہوئے پینیے سے چکنے سے بچانے کے لئے عام طور پر لوگ فرانسینگ پین پر نمک چھڑک دیتے ہیں۔ یہ بھی اچھا طریقہ ہے، تاہم تیل کے اوپر خنثیک آٹا چھڑک کر انڈہ میں تو انڈہ بالکل بھی نہیں چپتا۔

☆ ماتانی مٹی کے کراس میں عرق گلاب اور یموں کا رس ملائیں۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھپو دیں، پھر صاف پانی سے مند ہو لیں۔ ہفتے میں 2 سے 3 مرتبہ یہل دہرانے سے چہرے کی اضافی چکنائی جذب ہو جاتی ہے اور چہرہ تروتازہ ہو جاتا ہے۔

☆ اگر بال تیزی سے جھوڑ رہے ہیں تو زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ پیاز کو چل کر کاس کا رس نکالیں، اس رس کو بالوں کی گزنوں میں لگا کیں، پھر تھوڑی دیر کے بعد سرد ہو لیں۔ اس عمل سے بال جھلنے رُک جاتے ہیں اور ان کی جگہ نہیں بال نکلنے لگتے ہیں۔

☆ اگر کھانا پکاتے ہوئے دیپکی جل جائے تو دیپکی میں پانی بھر لیں اور نمک ڈال کر دوبارہ چوپ لیں پر چڑھا دیں۔ چند ابال آ جائیں تو اس تار لیں اور پھر دھو دیں۔ دیپکی چک اٹھے گی۔

ٹوٹکے

وزن کرنے کے لئے

ریشی اور چمک دار بالوں کے لئے

اگر بال چمکدار اور ریشی کرنے ہوں تو ایک بیالی پانی میں ½ چائے کا چھپ چائے کی پتی کو آبال کر چھان لیں، پانی پھینک دیں اور پتی مخفوظ کر لیں۔ دنیکی میں 4 بیالی پانی کی ہوتی چائے کی پتی 2 تجھ پتے اور چند پتے پودے نے کے ڈال کر ایک آبال آنے تک پاکیں۔ پانی کو شفشاہ ہونے دیں، پھر چھان کر اس پانی سے بالوں کو دھوئیں۔ اس عمل سے بال نہ صرف ریشی ہو جائیں گے بلکہ بالوں کا رنگ بھی بلکا ہو جائے گا۔



خشک جلد کی صفائی کے لئے

خشک جلد گی سنائی ایک مشکل کام ہے لیکن اگر آپ ½ بیالی عرق گلاب میں ہم مقدار گلیسرین ملائیں اور زردی کی بھروسے پھر صاف کریں، پھر صاف پانی سے چڑھ دھولیں تو خشک جلد بالکل صاف سترہی ہو جائے گی۔



گردوں کی پتھری کے لئے

جن لوگوں کے گردے میں پتھری ہو جائے وہ تاریں کے پانی میں انکو رکارس ملا کر پیشیں۔ اس سے گردے کی پتھری نٹ کر کل جاتی ہے۔

اگر وزن کم کرتا ہے تو نہار منہ نہم گرم پانی کے 5 گلاس پیشیں 9 بجے تک براؤن بریڈ یا بھروسی کے پانپے پختہ سبز اور کم چکنائی والے دودھ کا ناشٹ کریں۔ 2 گھنٹوں کے بعد 2 کھیڑے پاکیں سبز کھائیں۔ اس کے 2 گھنٹوں کے بعد کم چکنائی والی دہنی کھائیں۔ ہر 2 گھنٹے کے بعد اسی طرح کی کوئی پختہ کھائیں، روٹی اور چاول بالکل نہ کھائیں۔ اس کے ساتھ ہی پیٹ اندر کر کے تھوڑی دیر کے لئے چہل قدمی ضرور کریں۔ اگر گھر میں سبز ہیں تو ان پر تیزی سے چڑھیں اور اتریں۔ ایک ہی مہینے میں نہایاں فرق محسوس ہو گا۔



قالین کے داغ ڈور کرنے کے لئے

اگر قالین پر چائے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، جس جلد چائے کرو اور اس جگہ پر فوراً نہک چڑھ ک دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد گلے کپڑے سے داغ صاف کریں۔



ہڈیوں کا بھر بھرا پن ختم کرنے کے لئے

اگر ہڈیاں بھر بھرے پن کا شکار ہو رہی ہوں تو گوند اور چھوہا بارے ہم وزن لے کر انہیں ایک گلاس دودھ میں ملا کر 24 گھنٹوں میں ایک بار پی لیں۔

طبی مشورہ



پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید نصر عسکری
Prof. Dr. Hkm. Herbalist
Syed.A.N Askari



جناب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری محترمہ سب فنیں کو عسکری فاؤنڈیشن کا انسان پیش کر رہے ہیں (یاد کار تھیں)

360
لئی خدمات



حاذق الہند حکیم سید ظفریاب علی شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب اعصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ BUMS
شانی طبیب عمالے دین سلطنت عزت مآب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ

لاعلاح امراض کا علاج

حضور خاقان الرشید تمام اقوام و امم کے لئے طب نبوی آنحضرت فرمائے کرائے۔
آپ کا آنحضرتی حجۃ الدین عدوی شرق و غرب اور شام و چوبی میں بنتے والی ہر
قوم کے لئے یکسان تھا بھی ہے۔ جب آجی اور جس قوم نے بھی اس حیات
آفسی نجف کو حرز جان بنا یا اس سے حیات نمازہ حاصل کی۔ یہم تمام امراض کا
علاج طب نبوی کے شفاف و کلیں تو خدا کے لئے ہے۔

مردانہ بانجہ بن

حکیم محمد حسین کوئی، بھروسہ اعلیٰ، خان محمد سودی عرب، بھیر خان مردان،
محمد احمد لاہور، محمد عادل نیوارک امریکہ، کاشف بلوچ برطانیہ، آپ تمام نے
حضرات ہمارا (میں فارمولہ اور پار جام) استعمال کیا جس سے ان کے جراحت
کی کی دور ہو گئیں اور اولاد کی خوشی بیان آگئی ہیں وہ تمام حضرات جنہیں
اس قسم کی شکایات ہیں وہ ہمارا (میں فارمولہ اور پار جام) استعمال کریں
ان اللہ چشمہ امام میں کرشمہ درست رکھیں۔

طب نبوی کا حظیم و شان سنبھالہے پا ور جام دبیلے یتھے کمزور
خواتین و حضرات پا ور جام کا استعمال کریں
رنگ سرخ و سفید کرتا ہے دل دماغ نظر کو تیز کرتا ہے۔

ہفت کورس (الاکھوں چمنی فدرالی دل چھوٹا ہے کریں)
احملی کرای 22 سال، زبردستی 19 سال، تمیر اکھن خان شارجہ 18 سال،
سچحادی بھارت 21 سال، جابر علی مردان 19 سال، ثوبیہ کلیفورنیا 19 سال،
نجہ نیوارک 20 سال، سدرہ خان کوک 22 سال، میب عالم 20 سال اسلام
آباد، عدلی احمد 22 سال نو شہر فیروز، ایمیل 20 سال جام شور، علی شر
18 سال کرای، عاطف میں 19 سال لاہور، معشوقة خان 20 سال پشاور،
سوال: ان تمام قاترین کامات کو رس کے استعمال سے اگے قدمی حیرت انگیز

صحت اور خوبصورتی آپ کا حق ہے

(دنیا بھر سے سینکڑوں موٹاٹی کی شکار خواہین جواب
خوبصورت اسماڑت اور دلکش جسم کی ملائکت ان گئی)
زین خان روپی 36 سال، صائمہ حبیب 25 سال، سلامت علی سودی عرب
28 سال، صائمہ فیضان لکھنؤ بھارت 42 سال، سدرہ خان پشاور 19 سال،
رومی لاہور 38 سال، شم حبیب 28 سال، عارف خان 25 سال یا کوٹ،
ان کے علاوہ ان سینکڑوں خواتین کی طرف سے خوشی جو اپنے موٹاپے کی وجہ
سے بے حد پر بیان تھیں اور کسی بھی محفل میں لوگوں کی تھیں کاشانہ تھیں مگر
اب پرے فر سے ہر محفل میں جاتی ہیں جان بھل اور موضوع محفل میں جاتی
ہیں انہوں نے اپنے وزن میں 15 سے 40 کلوگرام کی کمی اور ہمارے سوچ کے ساتھ
کو رس کے چند ماہ کے استعمال سے ان کے میٹا یا یک ستم اور ہمارے سوچ کے ساتھ
خایاں تصرف دور ہو گئی بلکہ کارو جوڑوں کا دور، بلکہ پریش اور موٹاپے سے
پیدا ہونے والے مسائل سے بھی نجات مل گئی اور ان سب کا وزن تیزی سے کم
ہونے کے ساتھ ساتھ اسکن تائنگ اور ہاڈی شیپک ہو گئیں اور یہ خواتین
و حضرات اپنی عمر سے 10 سے 15 سال کم نظر آنے لگیں۔

COURSES 30 DAYS

Course Perfect Body Figure 9500/-
Refacing Skin Whitening 7500/-
Height 6500/- Ex Slimming 6500/-
Weight Gaining 6500/- Sugar 6500/-
Hepatitis 9500/-
Men & Women Formula 9500/- Result 100%
No Side Effects Food Supplements

یہ دن ملک اور دنگی شہر ون کے مریض ہم سے ادویات بذریعہ پارسی طلب کر سکتے
نوت: رقم آن لائن MCB میں
اکاؤنٹ نمبر 114902010030421
عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894
ایران پیس اس سال کر کے تکمیل ایڈریس ایس ایس یا ای میل کریں
شفاء منجانب اللہ

موٹاپا کو رس پر صرف 6,500/- گوری رنگت، کیل، مہماں، جھریلوں، چھائیوں کے خاتمے کیلے خصوصی ذکر کا وقت صرف 6 شوگر، امراض قلب، پہاڑاں، فانچ، بقو، کینسر، ٹیومر، جزوؤں کے
ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اوری (رحم) کی سیست، بیویت کینسر، خرابی ایام، لیکویریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی روپوٹ کے ہمراہ تشریف لا کیں یا ای میل کریں
کراچی، روپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے پانچت لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 E-mail: askariherballab@gmail.com Facebook/DrASKARI Skype/dr.askari

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Old City Pani Wala Talab 0312-3419070 | APTC کیشن کیری (سائبیت ARY) فرنٹ فور 110 راشد نہیں روڈ بال مقابل ملکیت مال گھستان جہوج کراچی۔

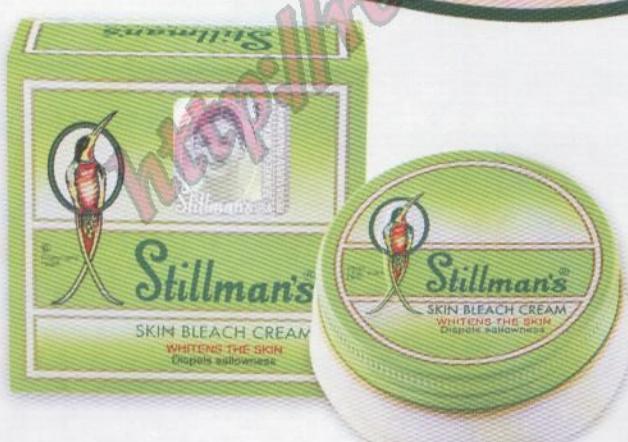
امم کے جناح روڈ 5/10، 10 فلور، میا پلازا، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680 | ڈنپس فنی 7th Floor, 27th Street, بلاک نمبر C-21، توہید کمر شاہ ایسا یا، ڈی ایکس، کراچی فون: 035834872

Stillman's® Beauty

READING CORNER

Get Noticed!®

اسٹلمنیز اسکن بلچ کریم اور
اسٹلمنیز اسکن برائینٹنگ سوپ کا با قاعدہ استعمال
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار: اسٹلمنیز کے ڈیپلے کالا سادا ہیں اور بائیس موز نے پر ہو لوگام میں رخ بدلتی مسکراتی تصویر
اور اسٹلمنیز رو جوڑ فریبی ماڈل اسٹلمنیز کی بیچان ہے۔ اسٹلمنیز بھاشا پہنچا احتدا و کامار سے خریدیں۔



www.stillmans.pk



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on
0800-00700



Love my Skin



B E A U T Y F O R E V E R

http://readingcornerpk.blogspot.com!

آپ جائیں جدھر
خہر جائے نظر ...

